


仕 様

電 子 レンジ	消 費 電 力	1.45kW
	高周波出力	1000 ・ 600W～100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	- 10～90
ゲ リ ル	消 費 電 力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
オ ー プ ン	消 費 電 力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
	温度調節範囲	発酵・110 ～250 このオーブンレンジの250 温度での運転時間は約5分間 です。その後は自動的に220 に切り換わります。
電 源	交流100V( 50Hz・60Hz共用 )	
質 量	約17kg	
寸 法	外 形	幅494mm×奥行451mm×高さ364mm
	庫 内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm

高周波出力1000Wは短時間高出力機能( 約3分 )であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。  
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。  
( 表示部「0」表示のときは1.0W )  
この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。  
また、アフターサービスもできません。

愛情点検



長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような  
症状は  
ありませんか

電源コードやプラグが異常に熱くなる。  
異常な臭いや音をする。  
ドアに著しいガタや変形がある。  
触ると電気を感じる。  
その他の異常や故障がある。

▶

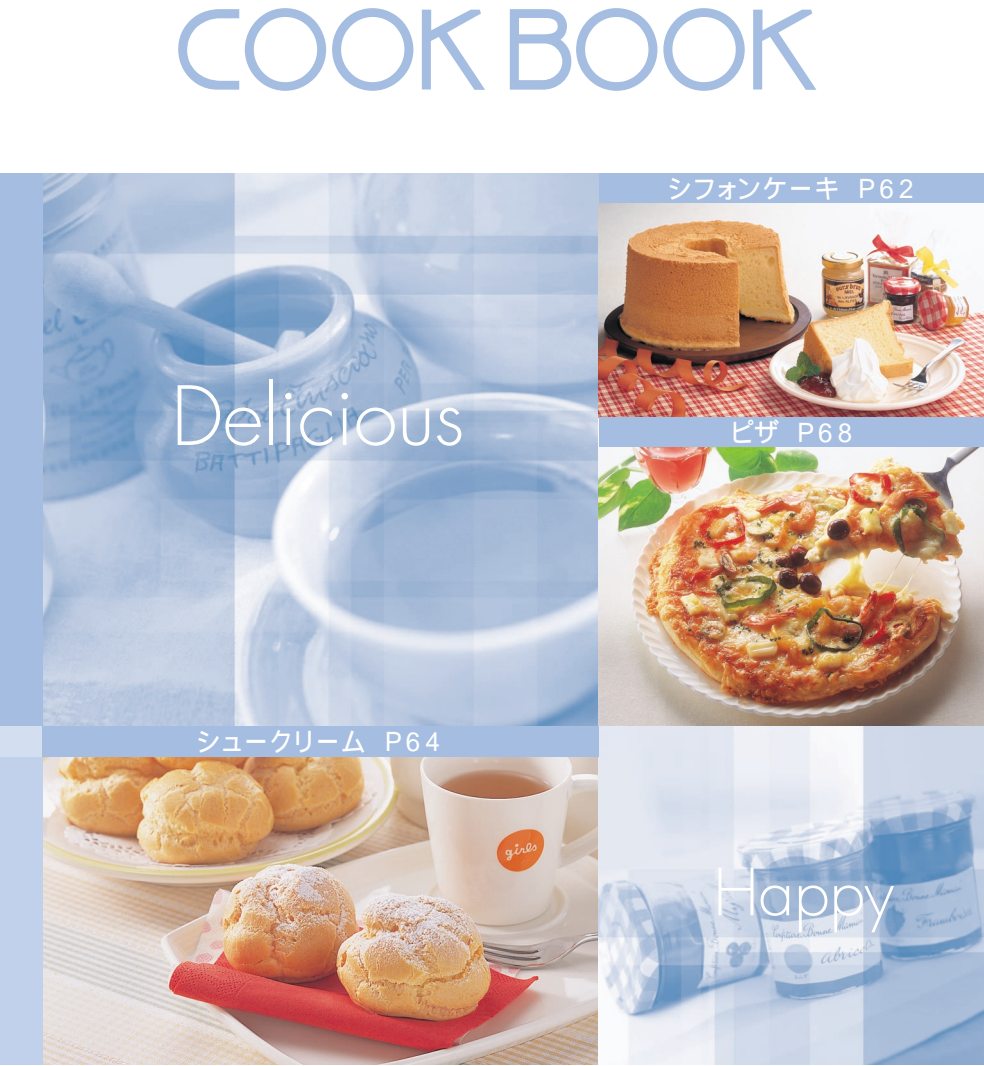
このような症状の時は使用  
を中止し、故障や事故防止  
のためコンセントから電源  
プラグを抜いて必ず販売店  
に点検をご相談ください。

便利メモ ( おぼえのため記入されると便利です。 )

お買い上げ日	年	月	日	品 番	NE-J430
販 売 店 名					
	☎	( )			
お客様ご相談 窓 口					
	☎	( )			

松下電器産業株式会社 キッキングシステム事業部  
〒639-1188 奈良県大和郡山市筒井町800 レシピなど、お役立ち情報を満載！ナショナルのホームページ  
© Matsushita Electric Industrial Co., Ltd. 2003 <http://national.jp>

A0016-1F71  
F0803-1093



National

家庭用  
オーブンレンジ  
取扱説明書

品番 NE-J430



50Hz 60Hz共用

このたびは、オーブンレンジを  
お買い上げいただき、まことに  
ありがとうございました。

この取扱説明書と保証書をよく  
お読みの上、正しくお使いください。  
そのあと大切に保存し、必要な  
ときにお読みください。  
保証書は、「お買い上げ日・販売  
店名」などの記入を必ず確かめ、  
販売店からお受け取りください。

保証書別添付  
上手に使って上手に節電

# まず、付属品の確認を!



この商品は、初めて使われるときにオープンの「カラ焼き」をする必要はありません。

付属品	使いかた	レンジ	オープン	グリル
<b>角皿：1枚</b> 	角皿はオープン・グリル以外では使用しないでください。 電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。 角皿はオープン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。	使えません 	使います 	使います 
<b>アース線</b> 	本体への取り付けかた（▶10ページ）			
付属品を紛失した場合や別売の取っ手（品番A0604-1E0）を希望されるお客様は、お買い上げの販売店までお申し付けください。（有料） ナショナル・パナソニックのショッピングサイト Pana Sense( <a href="http://www.sense.panasonic.co.jp">http://www.sense.panasonic.co.jp</a> )で取り扱っているものもあります。				<b>取っ手</b> 

イラストは実物と若干異なります。

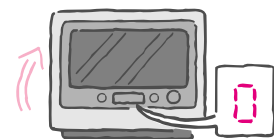
この電子レンジは省エネ設計!!



電源はプラグを差し込み、ドアを開閉すると入ります。  
約10分間操作しなければ電源が切れます。



ドアを開けて、



閉めると、ほら!“0”を表示!



お願い

調理終了後、庫内が約100℃以上のときは、電気部品保護のため約15分間ファンが回った後、電源が切れます。そのため調理終了後、すぐ電源プラグを抜かないでください。

## ナショナル/パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談	使いかた・お買い物などのご相談
<b>ナショナル/パナソニック 修理ご相談窓口</b> <b>ナビダイヤル</b> (全国共通番号) <b>0570-087-087</b> お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。	<b>ナショナル/パナソニック お客様ご相談センター</b> 365日/受付9時~20時 <b>電話</b> フリーダイヤル <b>0120-878-365</b> 携帯・PHSでのご利用は...06-6907-1187 <b>FAX</b> フリーダイヤル <b>0120-878-236</b> <b>Help desk for foreign residents in Japan</b> 外国人/海外仕様商品(ツーリスト商品他)等ご相談窓口 <b>Tokyo</b> (03) 3256-5444 <b>Osaka</b> (06) 6645-8787 Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

## ナショナル/パナソニック 修理ご相談窓口

北海道地区		近畿地区	
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7 ☎(011)894-1251	帯広	帯広市西19条南1丁目7-11 ☎(0155)33-8477
旭川	旭川市2条通21丁目左1号 ☎(0166)31-6151	函館	函館市西桔梗589番地241 (函館流通卸センター内) ☎(0138)48-6631
東北地区		中国地区	
青森	青森市第二問屋町3-7-10 ☎(017)739-9712	宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18 ☎(022)387-1117
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2 ☎(018)826-1600	山形	山形市流通センター3丁目12-2 ☎(023)641-8100
岩手	盛岡市羽場13地割30-3 ☎(019)639-5120	福島	福島県安達郡本宮町字南/内65 ☎(0243)34-1301
首都圏地区		四国地区	
栃木	宇都宮市御幸町194-20 ☎(028)689-2555	千葉	千葉市中央区星久喜町172 ☎(043)208-6011
群馬	高崎市大沢町229-1 ☎(027)352-1109	東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17 ☎(03)5477-9780
茨城	つくば市花畑2丁目8-1 ☎(0298)64-8756	山梨	甲府市宝1丁目4-13 ☎(055)222-5171
埼玉	橘川市赤堀2丁目4-2 ☎(048)728-8960	神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16 ☎(045)847-9720
中部地区		九州地区	
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80 ☎(076)294-2683	名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10 ☎(052)819-0225
富山	富山市寺島1298 ☎(076)432-8705	岡崎	岡崎市岡町南久保28 ☎(0564)55-5719
福井	福井市開発4丁目112 ☎(0776)54-5606	岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30 ☎(058)323-6010
長野	松本市大字笹賀7600-7 ☎(0263)86-9209	高山	高山市花岡町3丁目82 ☎(0577)33-0613
静岡	静岡市西島765 ☎(054)287-9000	三重	久居市森町字北谷1920-3 ☎(059)255-1380
中部地区		沖縄地区	
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80 ☎(076)294-2683	福岡	春日市春日公園3丁目48 ☎(092)593-9036
富山	富山市寺島1298 ☎(076)432-8705	佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044 ☎(0952)26-9151
福井	福井市開発4丁目112 ☎(0776)54-5606	長崎	長崎市東町1949-1 ☎(095)830-1658
長野	松本市大字笹賀7600-7 ☎(0263)86-9209	大分	大分市萩原4丁目8-35 ☎(097)556-3815
静岡	静岡市西島765 ☎(054)287-9000	宮崎	宮崎市本郷北方草葉2099-2 ☎(0985)63-1213
中部地区		九州地区	
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80 ☎(076)294-2683	熊本	熊本市健軍本町12-3 ☎(096)367-6067
富山	富山市寺島1298 ☎(076)432-8705	天草	本渡市港町18-11 ☎(0969)22-3125
福井	福井市開発4丁目112 ☎(0776)54-5606	鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33 ☎(099)250-5657
長野	松本市大字笹賀7600-7 ☎(0263)86-9209	大島	名瀬市長浜町10-1 ☎(0997)53-5101
静岡	静岡市西島765 ☎(054)287-9000	沖縄地区	
中部地区		沖縄地区	
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80 ☎(076)294-2683	沖縄	浦添市城間4丁目23-11 ☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0503

必要なときに

# もくじ

## ご使用の前に

まず、付属品の確認を！	2
安全上のご注意	4
各部のなまえ／操作部／ドアパネル部	10
使える容器・使えない容器	12
加熱のしくみ	14

ご使用の前に

## 使いかた

あたため

解凍

おかず・ごはんをあたためる

16

牛乳・お酒をあたためる

20

肉や魚を解凍する

22

自動メニューで調理する

24

1～3 ゆで野菜(葉菜 / 果花菜 / 根菜)

4 サッと1品

5 茶わん蒸し

6 グラタン

7 ヘルシーフライ

8 クッキー

9 スポンジケーキ

10 ピザ

レンジで調理する

27

オーブンで調理する・発酵する

29

オーブン(予熱なし)・・・29

オーブン(予熱あり)・・・30

発酵・・・31

グリルで調理する

32

グリル(予熱あり)・・・32

グリル(予熱なし)・・・33

煮こみで調理する

34

調理

使いかた

## 料理編

メニューもくじ	36
---------	----

料理編

## 必要なときに

手動で調理するときの設定時間	70
お料理がうまくできないときは	72
故障かな？	74
お手入れのしかた	76
保証とアフターサービス	78

必要なときに

記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。  
お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。  
乱丁落丁はお取り替えいたします。






# 安全上のご注意




必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。


	<b>危険</b>	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
	<b>警告</b>	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
	<b>注意</b>	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。  
(下記は、絵表示の一例です。)


	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

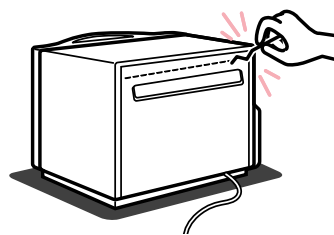
## 危険

自分で絶対に分解・修理・改造を行わない

-  感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。
- 分解禁止
- 故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

吸排気口や穴に、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない


-  感電やけがをすることがあります。
- 禁止




異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

## 警告


定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

-  他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。
- 延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

熱に弱いものを近づけない

-  たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

アースを確実に取り付ける

-  故障や漏電のときに、感電する恐れがあります。
- アース線  
接続

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

水けや湿気の多い所に設置する場合は...

電気工事士の有資格者がD種接地工事をするよう、法令で定められています。

湿気の多い場所とは...


飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所など。

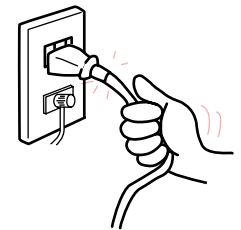
水けのある場所とは...

(漏電しゃ断器も取り付け)

鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

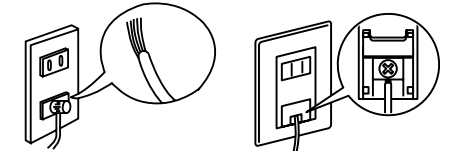
電源コード・電源プラグを傷つけない

-  加工する、高温部(排気口など)に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。



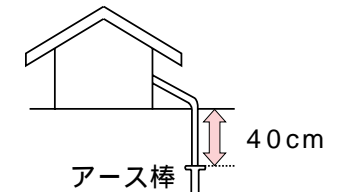
アース端子付きコンセント使用の場合

アース線の先端のビニールの皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。



アース端子付きコンセントのない場合

アース棒(別売)をご使用ください。湿気のある場所に打ち込む。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。(法令で禁止されています)

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けを行ってください。

ご使用前に



## 安全上のご注意（つづき）

### 警告

調理中に電源プラグを抜き差ししない



感電や火災の原因になります。

禁止

**取消** キーを押してから、電源プラグを抜いてください。

電源プラグ刃・刃の取付面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火する恐れがあります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない



感電をすることがあります。

ぬれ手禁止

電源プラグは根元まで確実に差し込む



差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない



やけど・感電・けがをすることがあります。

禁止

本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



感電・やけど・けがをすることがあります。

電源プラグを抜く

### 注意

電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない



電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

禁止

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く



絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

電源プラグを抜く

水のかかるところや火気の近くで使用しない



感電や漏電の原因になります。

禁止

ドアに物をはさんだまま使用しない



電波漏れによる障害が起こることがあります。

禁止

不安定な場所に置かない



落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

禁止

ドアに無理な力を加えない



倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

禁止

### 注意

ヒーター調理中及び調理終了後は高温部(本体・ドア・庫内など)に触れない(ただし操作部・ドアの取っ手を除く)



高温のためやけどをすることがあります。とくに角皿には素手で触れないでください。

接触禁止

吸気口・排気口をふさがない



火災の原因になります。

禁止

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。(お手入れのしかた▶76ページ)

庫内の包装材は使用前に取り出す



焦げ・変形・発火の恐れがあります。

衣類の乾燥など調理以外に使用しない



過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

禁止

卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす



破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵(殻付・殻なし)のあたためもしないでください。



食品は加熱しすぎない



発火・発煙・突沸の恐れがあります。

禁止

飲み物(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り(突沸)やけどの恐れ、食品(固体)などは発火する恐れがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

少量の食品は自動で加熱しないでください。各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

本体の上に物を置かない



過熱して焦げたり、変形することがあります。

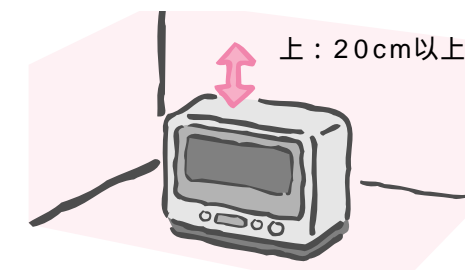
禁止

壁などとの間はあけておく



間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。後ろ・側面は壁につけて設置できます。

【消防法 基準適合 組込形】



上：20cm以上

## 安全上のご注意（つづき）

### ⚠ 注意

鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない



発火する恐れがあります。

禁止

殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない



さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する



高温注意

容器が熱くなったり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

ビンのふたや、せん(ねじ式のものなど)ははずして加熱する



はずさないで容器が破裂してけが・やけどをすることがあります。

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない



禁止

破損してけがをする恐れがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する



高温注意

蒸気や飛まつでやけどの恐れがあります。

### ⚠ 注意

庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない



禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

次の処置をしてください。

ドアを閉めたまま **取消** キーを押す。

電源プラグを抜く。

本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。

そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

### お願い

#### 電子レンジ調理

缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移すアルミ包装は加熱できません。

庫内がカラのまま作動させない

異常に高温になり、故障の原因になります。

またカラの容器も加熱しないでください。

金属容器・金串などは、使わない

火花が飛び、故障の原因になります。

#### ヒーター調理

お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする

片手だけでは、落とす恐れがあります。

#### 設置について

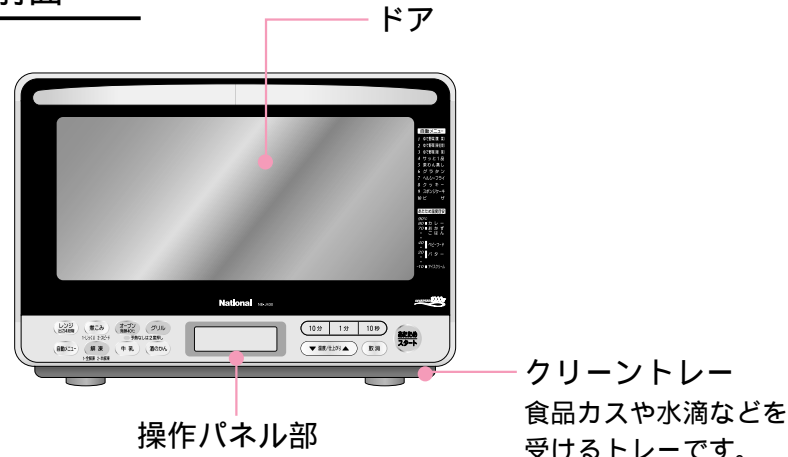
テレビ・ラジオ・無線機器・アンテナ線などに近づけない

画像の乱れ、雑音の原因になります。

4m以上離してください。

# 各部のなまえ / 操作部 / ドアパネル部

## 前面



## ドアパネル部

自動メニューのメニュー番号、メニュー名  
とあたための温度目安を記載しています。

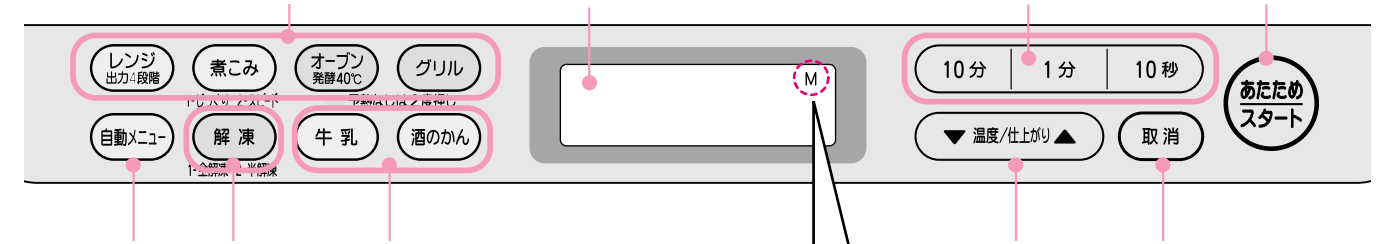
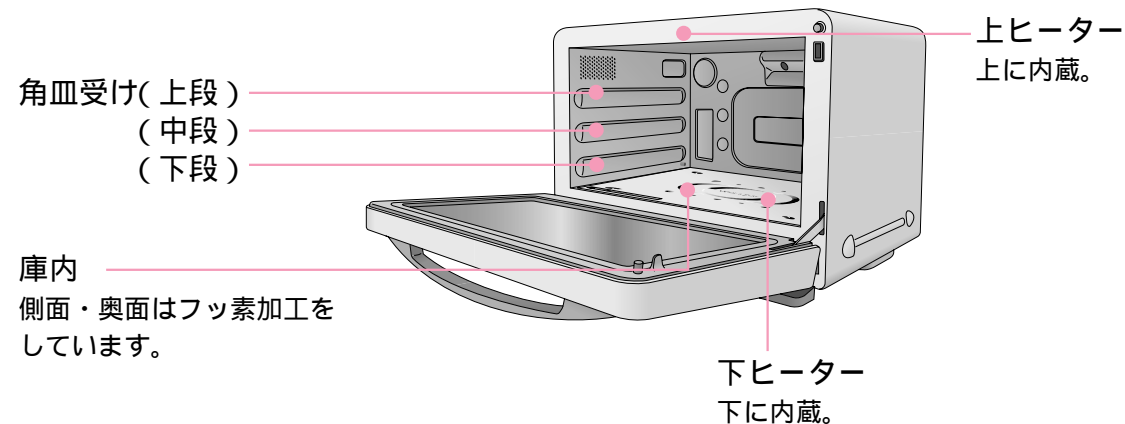
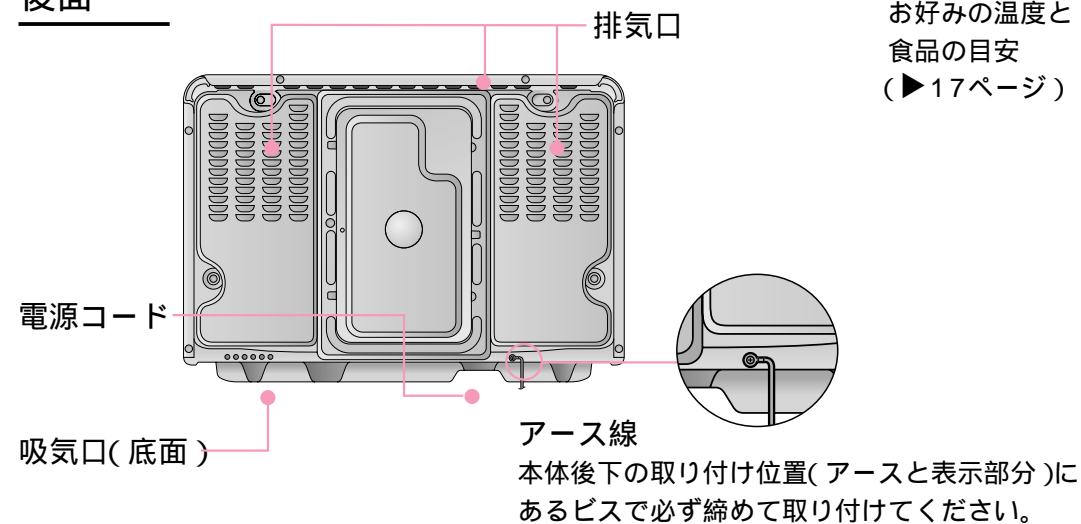
操作のしかた  
(▶24ページ)

自動メニュー	
1	ゆで野菜(葉 菜)
2	ゆで野菜(果花菜)
3	ゆで野菜(根 菜)
4	サッと1品
5	茶わん蒸し
6	グラタン
7	ヘルシーフライ
8	クッキー
9	スポンジケーキ
10	ピザ

好みの温度と  
食品の目安  
(▶17ページ)

あたため温度目安	
90℃	
80■	カレー
70■	おかず
	ごはん
40■	ベビーフード
20■	バター
-10■	アイスクリーム

## 後面



「M」表示は店頭用のモードです。  
この表示のときは、調理はできません。  
「レンジ」キーを2秒押し続けてください。  
ピッと1回鳴って「M」表示が消え、  
解除されます。

## 手動メニューキー

食品の状態やお好みの仕上がりに応じて、  
加熱時間や温度を設定して使うキーです。  
操作のしかた(▶27ページ)

## 表示部

ドアを開閉し、「0」を表示させてからお使いください。

## 時間キー

手動メニューの加熱時間の設定に使います。  
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

## あたため/スタートキー

「牛乳」「酒のかん」以外の調理をスタート  
させるときに使います。  
ドアを開けると調理は中断されます。  
再度押してください。

## 自動メニューキー

1~10のメニューがあります。

## 解凍キー

時間・温度設定が不要なキーです。  
(「解凍」▶22ページ)

## 牛乳/酒のかんキー

時間設定が不要なキーです。  
仕上がり温度が設定できます。  
(「牛乳」「酒のかん」▶20ページ)

## 温度/仕上がりキー

「あたため」「牛乳」「酒のかん」の仕上がり温度  
の設定に使います。  
オープン調理の温度設定に使います。  
自動メニュー(「あたため」「牛乳」「酒のかん」  
以外)使用のとき、仕上がりの強弱調節に使い  
ます。

## 取消キー

途中で調理をやめたいときやキーを押し間違えた  
ときに使います。  
調理途中、料理のできばえを確認したいときは  
「取消」キーを押さず、ドアを開け確認します。  
再び調理を始めるときは「あたため/スタート」キー  
を押します。

ご使用の前に



# 使える容器・使えない容器

煮こみでは耐熱性のガラス容器、陶磁器をお使いください。

ガラス	容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
	耐熱性がある 	 <b>使えます</b> キャラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」の場合、ふたは使えません。	 <b>使えます</b>
プラスチック	耐熱性がない 	 <b>使えません</b> カットガラス、強化ガラスも使えません。	 <b>使えません</b>
	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 	 <b>使えます</b> ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 (自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」の場合、ふたは使えません。) 密封性の高いふたは使わないでください。 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	 <b>使えません</b> ただし、オープン・グリル用指定のものは使えます。
	「電子レンジ使用可能」表示があるもの		
	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満 	 <b>使えません</b> 電波で変質するもの (ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂)は使えません。 ただし、生もの解凍では発泡スチロール製トレーは使えます。	 <b>使えません</b>


## ⚠ 注意

自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない



禁止

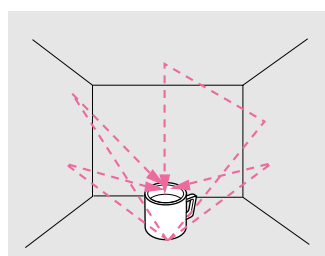
容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

陶磁器・漆器	容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
	陶器・磁器 	 <b>使えます</b> ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。 自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」の場合、ふたは使えません。	 <b>使えます</b> ただし、内側の色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
金属	漆器 	 <b>使えません</b> 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。	 <b>使えません</b>
	アルミ・ホーローなどの金属容器 	 <b>使えません</b> 金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。 金属製の焦げ目付け皿は使えません。 付属の角皿は使えません。	 <b>使えます</b> ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品 	 <b>使えません</b> 針金を使っているものは燃えやすくなります。	 <b>使えません</b> ただし、耐熱加工を施した紙製品(オープンシートなど)は使えます。
	ラップ 耐熱温度140℃以上 	 <b>使えます</b> ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	 <b>使えません</b> 高温になり、溶ける恐れがあります。
	アルミホイル 	 <b>使えません</b> ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。(肉・魚の解凍など)	 <b>使えます</b> 付属の角皿に敷いたり、ホイル焼きに使います。

# 加熱のしくみ

## 電子レンジ

レンジ  
出力4段階



### 加熱のしくみ

電波が食品に当たることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。その結果、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

### 電波の性質

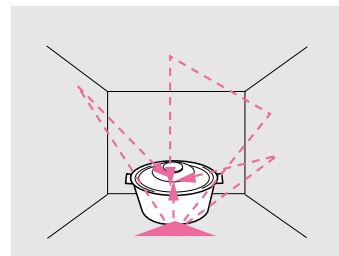
- 食品や水分には吸収。
- 陶器やガラスは透過。
- 金属には反射。

### コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

## 煮こみ

煮こみ



### 加熱のしくみ

電波で食品を加熱し、沸とうさせます。次に弱出力に切り替え、さらにヒーター加熱を加えてまるやかに仕上げます。電子レンジの強出力から弱出力への切り替えは自動的に行います。

### 加熱時間は

設定する時間は、加熱スタートから終了までの時間です。

#### 1-じっくり

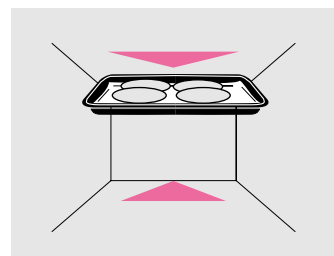
本格的にコトコト長時間煮こむときに使います。電子レンジの強出力の時間は全体の約1割(10%)です。ただし、60分以上設定した場合は、一律8分間です。

#### 2-スピード

スープや短時間の煮こみ料理に使います。電子レンジの強出力の時間は全体の約2割(20%)です。ただし、20分以上設定した場合は、一律6分間です。

## グリル

グリル



### 加熱のしくみ

上ヒーターで加熱します。庫内の温度を早く上げるため下ヒーターも使用しています。オープン料理の追加加熱にも使います。

### メニュー例：

魚の照り焼き・塩焼き・やきとりなど

### 加熱時間は

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

### 調理中は

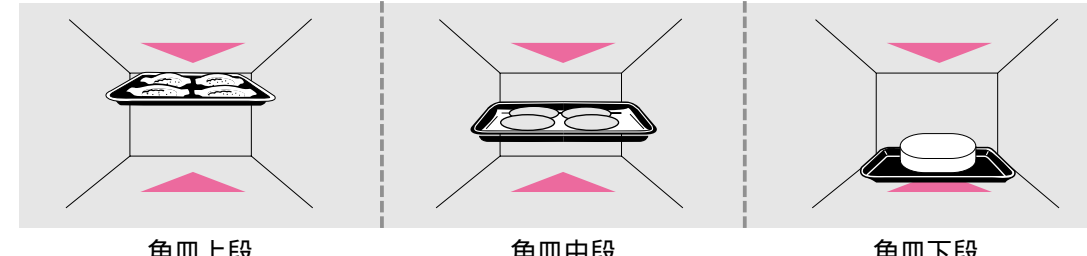
肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

### コツ

食品がくっつかないように、角皿にアルミホイルを敷いたり、油をぬっておきましょう。

## オープン

オープン  
発酵40℃



角皿上段

角皿中段

角皿下段

### 加熱のしくみ

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

### メニュー例：

上段 グラタンなど  
中段 クッキーなど  
下段 ケーキなど高さのある食品

### 加熱時間は

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

オープンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調整してください。

### 調理中は

庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

### アルミホイルは

角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。

### 加熱後は

焦げを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

### 焼けムラが気になるときは

加熱途中で、食品の前後左右を入れ替えましょう。

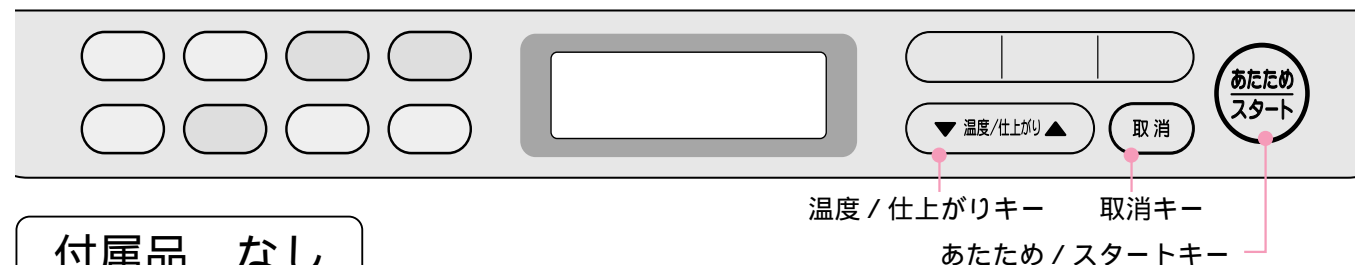
### 取り出すときは

お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れしてください。角皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

ご使用の前に

# おかず・ごはんをあたためる

あたためキーは赤外線センサーで食品の温度を検知しています。



付属品 なし

例) おかずを1品あたためるとき

## 1 食品を入れる

食品は庫内中央に置く。食品の量に合った耐熱性の容器で(▶12ページ)

お好みの温度を選ぶには

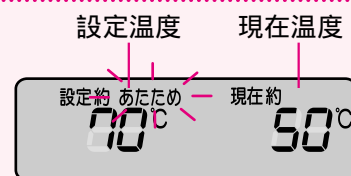
▼温度/仕上がり▲

▼▲を押して温度を選ぶ

- ー10～90 に設定できます。
- ー10～40 に設定する場合は、スタート前に温度設定をしてください。
- 45 以上に設定する場合は、スタート後にも、約14秒間に温度の設定ができます。(お好みの温度と食品の目安 ▶17ページ)

## 2 あたためスタートを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まる。  
約50秒後、現在温度を表示。(▶17ページ)



ピピピ...と5回鳴ったら  
できあがり

庫内灯が消灯。  
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)  
容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

## あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえた後に  
再度 あたため/スタート キーで加熱する。  
レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

## 「あたため/スタート」キーで加熱できない食品は

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 牛乳、水、コーヒー                        | お酒                     |
| 牛乳 キーであたためる。                     | 酒のかん キーであたためる。         |
| あたため/スタート キーであたためると沸とうする恐れがあります。 |                        |
| レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する食品           | レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する食品 |
| ・乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン               | いかなど、はじけやすい食品          |
| ・冷凍食品(肉だんごやタレのついたもの)             |                        |
| ・冷凍カレー・シチュー                      |                        |
| ・肉まん・あんまんなどのあん入りの食品              |                        |
| ・冷凍パン(バターロールなど)                  |                        |

手動で調理するときの設定時間 ▶70ページ

## お願い

あたため/スタート キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

## お知らせ

設定温度と現在温度の表示について

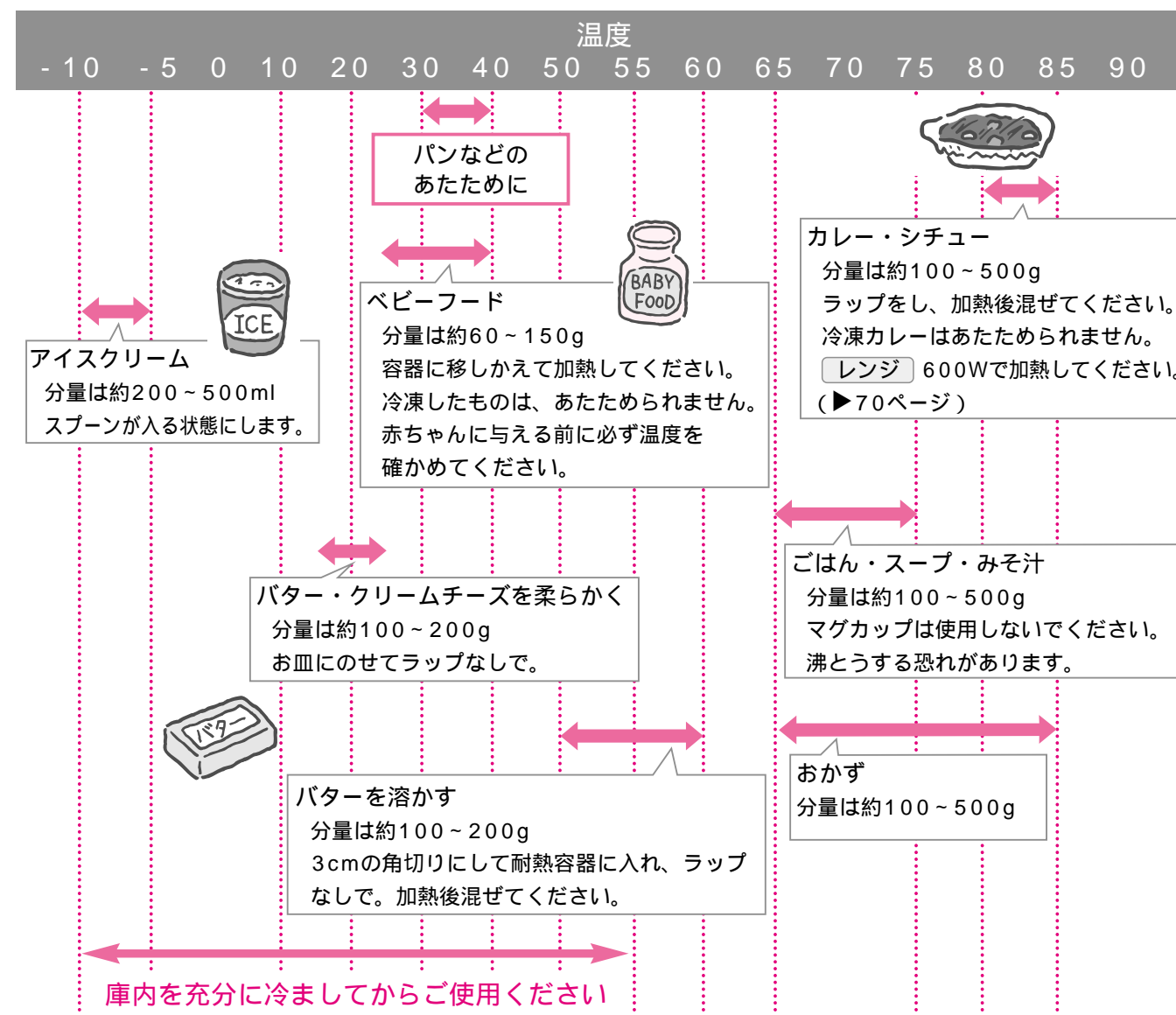
- ・表示は食品のおよその平均温度です。
- ・設定温度より低い表示で切れることがあります。
- ・短い時間で、あたためるものは表示しない場合もあります。

メモリー機能

初期設定は70 です。55～75 に設定した場合、その温度を記憶します。  
次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

## お好みの温度と食品の目安

温度はー10～90 まで5 きざみで合わせられます。  
特に熱くしたいときのみ90 に設定してください。







使いかた...あたため



## メニューによりラップが必要です

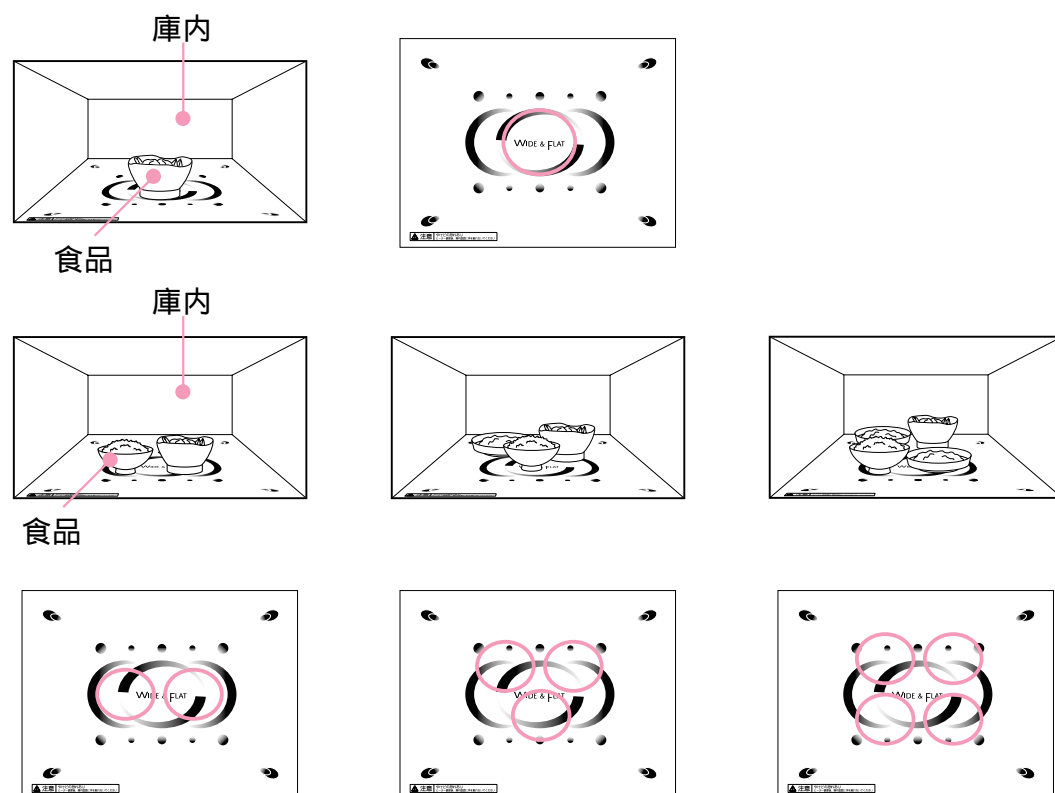
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。


ラップするもの		ラップしないもの	
蒸しもの カレー シチュー 煮魚		ごはん 汁もの	
	・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら	・ごはん ・みそ汁 ・スープ  ・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
冷凍もの		煮もの	
	・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）		・野菜の煮ものなど

## 上手にあたためるには

### 食品の置きかた

庫内底面の「WIDE & FLAT」の文字を目安に食品を庫内中央に寄せて置きます。



端に置くと加熱がうまくできません。必ず庫内四つ角のイラスト(  )より内側に置いてください。また、小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。赤外線センサーを正しく働かせるためにオープンの使用後・レンジを連続使用した後などは、庫内を十分に冷ましてください。

### あたためのコツ

45～90 設定の場合、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。  
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

### 室温・冷蔵ごはん

分量は、約100～500gまで。  
お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。



### 冷凍ごはん

分量は、約100～300gまで。  
ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にしてお皿にのせて加熱します。



### おかず

分量は、約100～500gまで。  
容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。  
市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

### カレー・シチュー

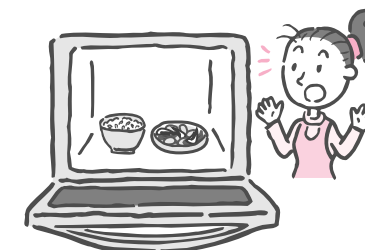
具などがはねることがありますので、必ずラップをしてください。  
ラップを取るときは注意してください。  
加熱後、必ず混ぜてください。  
冷凍カレーは自動ではあたためられません。  
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

### お弁当

食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。  
ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。  
アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は必ず取り出してください。  
アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。  
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。  
お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

## 室温の食品を2品～4品同時にあたためることができます

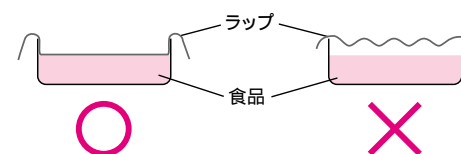
あたためる前の食品の温度が違くと上手にあたまりません。  
組み合わせによってうまくできない場合もあります。  
ごはんとかレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。(温度の目安 ▶17ページ)  
組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。  
1つの食品はそれぞれ100～300gまで。  
からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品・ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。  
みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。  
別々にあたためてください。



### 食品のラップのしかた

ラップは食品にぴったりつけましょう。  
ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。

ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。  
重なっている方を上にとすると上手にできません。

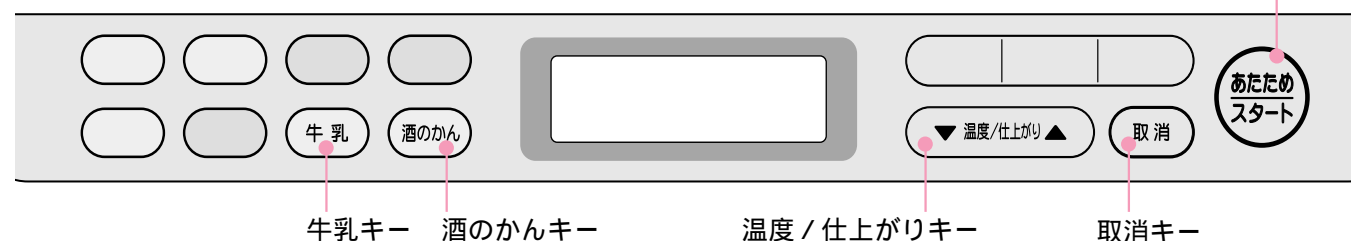


### 上手に冷凍するには

ごはんなどは平たく均一に一人分、一個ずつ(約150～300g位)ラップに包んで冷凍します。  
できるだけ平たく形を整えましょう。

# 牛乳・お酒をあたためる

あたため / スタートキー



付属品 なし

## 1 飲み物を入れる

## 2 牛乳をあたためるとき

**牛乳** を押す

お酒をあたためるとき

**酒のかん** を押す

お好みの温度を選ぶには

▼ 温度 / 仕上がり ▲

▼ ▲ を押して温度を選ぶ

- ・牛乳.....最初の設定温度：60  
35～70 まで5 きざみで設定できます。
  - ・お酒.....最初の設定温度：50  
40～60 まで5 きざみで設定できます。
- スタート後、約14秒間に温度の設定ができます。

庫内灯が点灯し、加熱が始まる。  
約50秒後、現在温度を表示。



「牛乳」の場合

ピピピッと5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。

取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

あたため足りないときは

**レンジ** 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

お願い

**牛乳** ・ **酒のかん** キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

お知らせ

**牛乳** ・ **酒のかん** キーのメモリー機能について

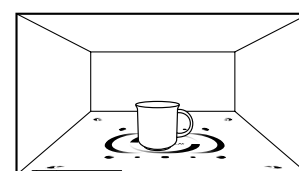
牛乳、お酒それぞれで設定した温度を記憶します。次にあたためるときには、記憶した温度に設定されます。

上手にあたためるには

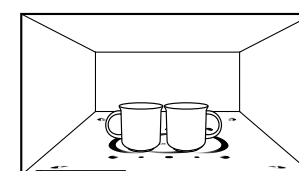
飲み物の置きかた

庫内底面の「WIDE & FLAT」の文字を目安に庫内中央に寄せて置きます。

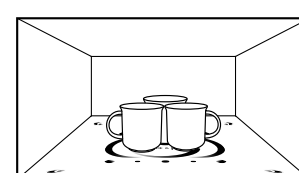
1杯



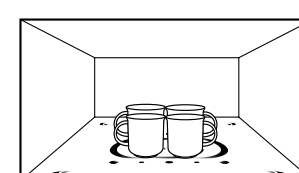
2杯



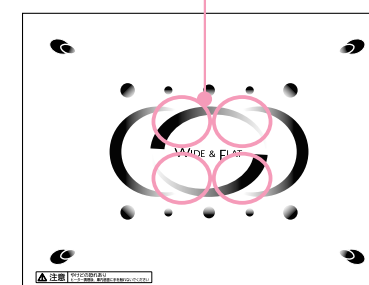
3杯



4杯



コップ



庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。  
必ず庫内四つ角のイラスト( )より内側に置いてください。

あたためのコツ

牛乳

**牛乳** で牛乳、コーヒー、水があたためられます。

分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れる。

容器に対して少量しか入れないと、沸とうする恐れがあります。

2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。

容器は、広口で背の低いもの。(マグカップなど)

おいしく飲むために、加熱前と加熱後に混ぜる。

(カフェオレは、インスタントコーヒーを入れて混ぜるだけでOK!)

お酒

容器は背の低い、ずんぐりとしたもの。

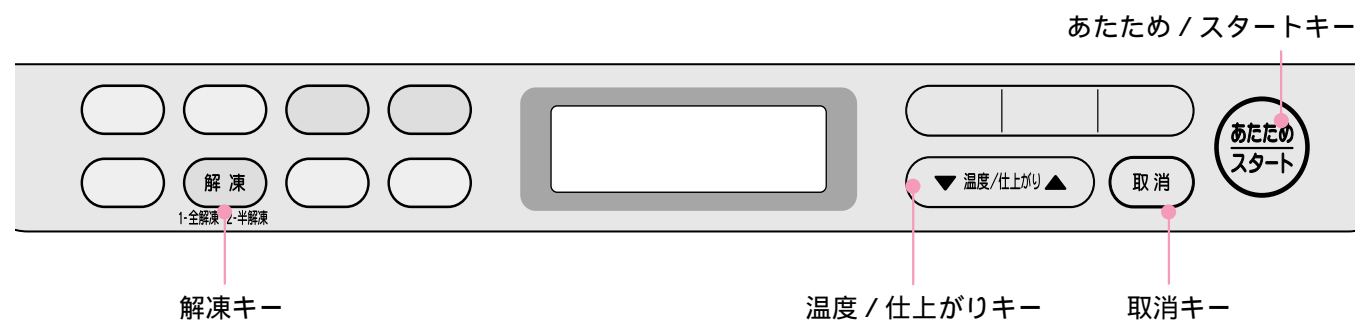
コップでお酒をあたためるときは広口のものをお使いください。

加熱前と加熱後に必ず混ぜる。



容器の形状により仕上がりが異なります。 **温度 / 仕上がり** キーで温度調節をしてください。

# 肉や魚を解凍する



付属品 なし

**解凍** キーを使い分けましょう。

1-全解凍	2-半解凍
ほぐしやすい固さに解凍します。 煮る、いためる、焼くなど、すぐに調理する場合に適しています。 (形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。)	少し固めの仕上がりです。 包丁でサクサクと切れる固さにします。 さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。

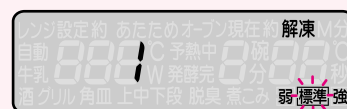
## 1 ラップをはずし、 トレーにのせたまま食品を入れる

発泡スチロールのトレーにのせた食品を庫内中央に置く。

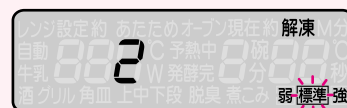


## 2 **解凍** キーを押して メニュー番号を合わせる

1度押す: 「1-全解凍」  
2度押す: 「2-半解凍」



「1-全解凍」の場合



「2-半解凍」の場合

好みの仕上がりを選ぶには

▼温度/仕上がり ▲▼を押して仕上がりを選ぶ  
強弱の設定ができます。  
スタート後にも、約14秒間に設定ができます。



## 3 **あたため/スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まる。  
途中で残り時間を表示。



ピピピッと5回鳴ったら

**できあがり**

庫内灯が消灯。  
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

まだ解凍できていないときは

**レンジ** 100Wで様子を見ながら解凍してください。

「解凍」キーで解凍できない食品は

冷凍野菜は **レンジ** 600Wで時間を合わせて解凍する。(▶70ページ)

お願い

**解凍** キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

## 上手に解凍するには

分量は、1度に100～500gまで。  
家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。  
温度の上がった食品は、**レンジ** 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。  
(例)・冷凍庫から出して長い間放置した食品  
・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品

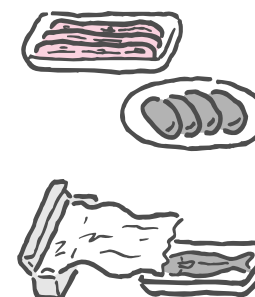
発泡スチロールのトレーがないときは平皿に食品をのせてください。  
自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。  
**レンジ** 100Wで様子を見ながら解凍してください。(▶70ページ)  
食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。  
赤外線センサーを正しく働かせるためにオープンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。

## 上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える  
1回分ずつ(約300gまで)ずつに分け、3cm以内に厚みをそろえます。

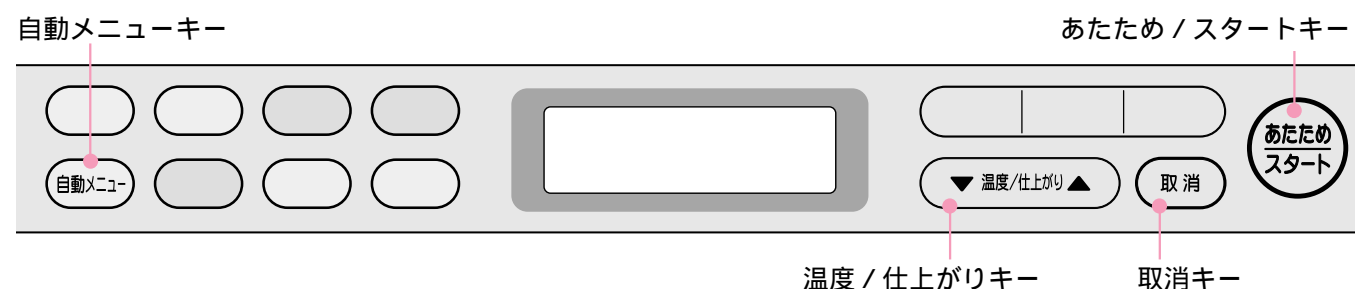
ラップでしっかり密封する

- ・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから一尾ずつ保存。
- ・えびは重ならないよう並べます。





# 自動メニューで調理する



自動メニューキーで、以下のメニューが作れます。

1 ゆで野菜(葉菜)	P.25	5 茶わん蒸し	P.40	9 スポンジケーキ	P.60
2 ゆで野菜(果花菜)	P.26	6 グラタン	P.44	10 ピザ	P.68
3 ゆで野菜(根菜)	P.26	7 ヘルシーフライ	P.46		
4 サッと1品	P.38	8 クッキー	P.58		

## 1 食品を入れる

## 2 自動メニューを押してメニュー番号を合わせる

「5 茶わん蒸し」は碗数(1~4碗)も合わせます。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼温度/仕上がり ▲▼▲を押して仕上がりを選ぶ強弱の設定ができます。  
スタート後にも、約14秒間に仕上りの設定ができます。



「5 茶わん蒸し・4碗」の場合



## 3 あたためスタートを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まる。  
途中で残り時間を表示。

ピピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。

取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

## 加熱時間を追加したいときは

各メニューページの手動で調理する場合を参考に、温度と時間を合わせ様子を見ながら加熱してください。  
オープン調理の場合は予熱なしで温度と時間を合わせます。

## 野菜を上手にゆでるには

### レンジ加熱

3つのキーを使い分けましょう。

- 1 ゆで野菜(葉菜) : ほうれん草・キャベツ・グリーンアスパラガス・もやしなど
- 2 ゆで野菜(果花菜) : ブロッコリー・なす・かぼちゃ・さやいんげんなど
- 3 ゆで野菜(根菜) : じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・大根など

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります。  
下記の項目に従って正しくお使いください。

葉菜はラップに包んで必ず耐熱性の平皿にのせて加熱しましょう。  
果花菜・根菜は必ず耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱しましょう。  
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。  
分量が100g未満の場合は **レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱してください。

### 野菜をゆでときのコツ

アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。  
洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。  
ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。  
季節により、仕上がりが異なります。 **温度/仕上がり** キーで調節してください。  
取り出すときは皿が熱くなっているので気を付けてください。

### 1 ゆで野菜(葉菜)

分量は、100~500gまで。(ほうれん草・小松菜・青梗菜は300gまで)

#### ほうれん草・小松菜など

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。  
加熱後、流水でアクをとる。

#### キャベツ

キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

#### もやし

#### グリーンアスパラガス

穂先と根元を交互に重ねる。  
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。  
ラップは何重にも重ねて巻かない。



## 2 ゆで野菜（果花菜）

分量は、100～500gまで。

かぼちゃ

やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす

大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。  
仕上がりが＜強＞に合わせる。

ブロッコリー・カリフラワーなど

小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん

すじを取る。

耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。  
ラップは何重にも重ねておおわない。



## 3 ゆで野菜（根菜）

分量は、100g～1kgまで。（にんじん・大根は500gまで）

にんじん

輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。

厚切り、角切りのにんじんは **レンジ** 600Wで時間を合わせて加熱する。（▶70ページ）

じゃがいも・さつまいも・さといもなど

加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。  
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

大根

2～3cmの厚さの輪切りにする。

2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。  
ラップは何重にも重ねておおわない。



### 加熱時間を追加したいときは

**レンジ** 600Wで様子を見ながら加熱してください。



## 注意

自動の「あたため」キー、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない



禁止

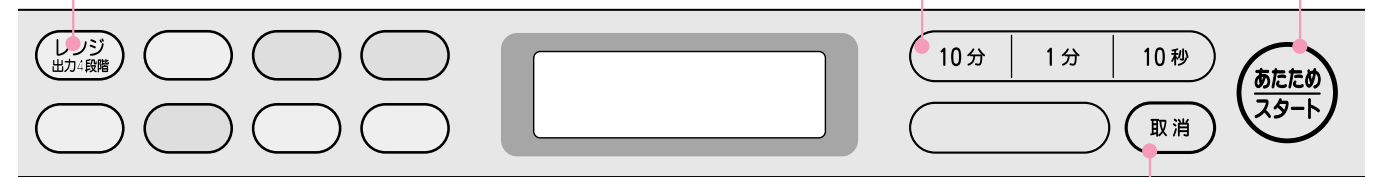
容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

# レンジで調理する

レンジキー

時間キー

あたため / スタートキー



取消キー

付属品 なし

## 一定の出力で調理する

例)「300W」で調理する場合

### 1 食品を入れる

### 2 **レンジ 出力/段階** を2度押す

600W：1度押す    150W：3度押す  
300W：2度押す    100W：4度押す

600W、300W、150W、100Wの順に出力を表示。

600Wで加熱するときは、**3** の操作へ。



### 3 **10分 1分 10秒** を押して時間を合わせる

合わせることができる時間

600W～300W（最大時間設定30分）    150W、100W（最大時間設定300分）



### 4 **あたため スタート** を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピピピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。

取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

使いかた・・・調理

## 出力を組み合わせて調理する

かぼちゃの煮もの、五目豆などの調理に使います。  
例)「600W 10分」➡「150W 60分」の場合

1

レンジ  
出力4段階  
600W ➡ 10分 1分 10秒  
1度押す 10分

2

レンジ  
出力4段階  
150W ➡ 10分 1分 10秒  
2度押す 60分

2 の操作では、300W、150W、  
100Wの設定が可能です。

3

あたため  
スタート  
を押す

600Wが終わったら、「ピッピッ」と2回鳴り、自動的に150Wに切り替わり  
150Wの残り時間を表示。

### レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
600W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 調理全般 市販の冷凍食品のあたために
300W	卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
100W	解凍を手動でするときに

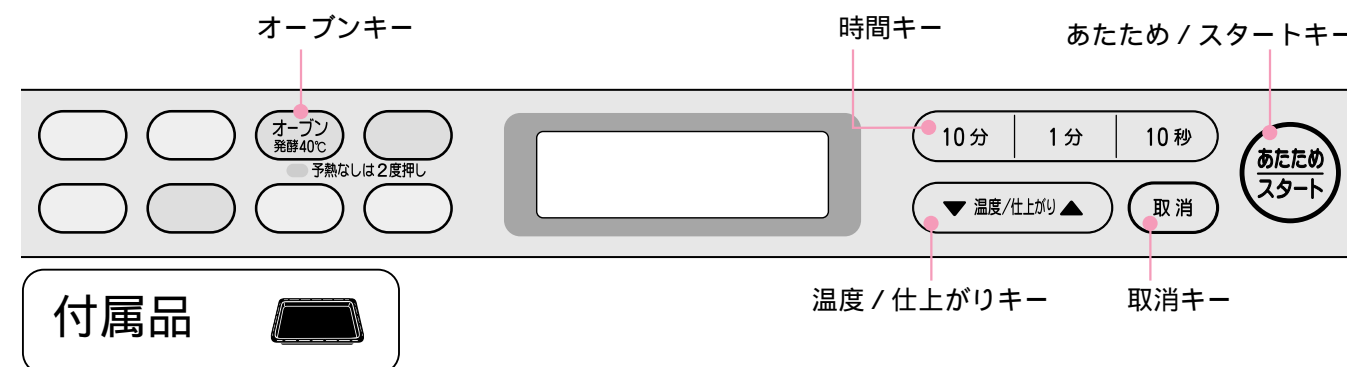
### お願い

レンジ キーで調理するときは角皿を使用しないでください。

レンジ キーを長時間使用した後やオーブン調理後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を  
庫内に置かないでください。

(発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器  
をお使いください。)

## オーブンで調理する・発酵する



付属品

オーブン

予熱なし

1

食品を入れる

2

オーブン予熱なしの場合

オーブン  
発酵40℃ を2度押す

3

温度/仕上がり ▼▲を押して  
温度を合わせる



オーブンは、110～250 の設定が可能です。  
(ただし、庫内が約70 以上のときは、電気部品保護のため  
220 までの設定になります。)

4

10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

合わせることができる時間(最大時間設定120分)



5

あたため  
スタート を押す

庫内灯が点灯。  
残り時間が表示。

ピッピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。  
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)  
終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。  
電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

使いかた・・・調理



## オープン

予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

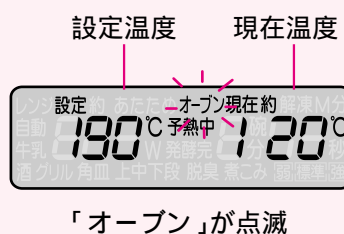
### 1 オープン 発酵40℃ を1度押す

### 2 ▼温度/仕上がり ▲ ▼▲を押して 温度を合わせる

オープンは、110～250 の設定が可能です。  
(ただし、庫内が約70 以上のときは電気部品保護のため 220 までの設定になります。)

### 3 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まる。  
予熱時間の目安  
150 : 約8分、200 : 約13分、250 : 約20分  
スタート後、庫内が110 以上になると現在温度が表示されます。  
(110 以下の場合は現在温度は表示されません。)



### ピピッ...と5回鳴ったら 予熱完了

「予熱完」を表示。  
約48分間予熱を保持。



### ドアを開けて食品を入れる

「予熱完とオープン」が点滅

### 4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定120分）



### 5 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピピッ...と5回鳴ったら  
できあがり

庫内灯が消灯。  
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)  
終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。  
電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

## お願い

角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。

オープン キー使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。  
(発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください)

## 発酵

### 1 食品を入れる

発酵40 は予熱あり(1度押し) 予熱なし(2度押し) のどちらからでも設定できます。

### 2 オープン 発酵40℃ を押す

### 3 ▼温度/仕上がり ▲ ▼を押して 温度を合わせる

40 が発酵の温度です。



### 4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定120分）



### 5 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

### 加熱時間を追加したいときは(オープン予熱なし・あり、発酵)

加熱終了後、追加加熱をするときはオープン(予熱なし)機能を使います。発酵はオープン(予熱あり)オープン(予熱なし)機能どちらからでも使えます。

### 途中で温度を変更したいときは

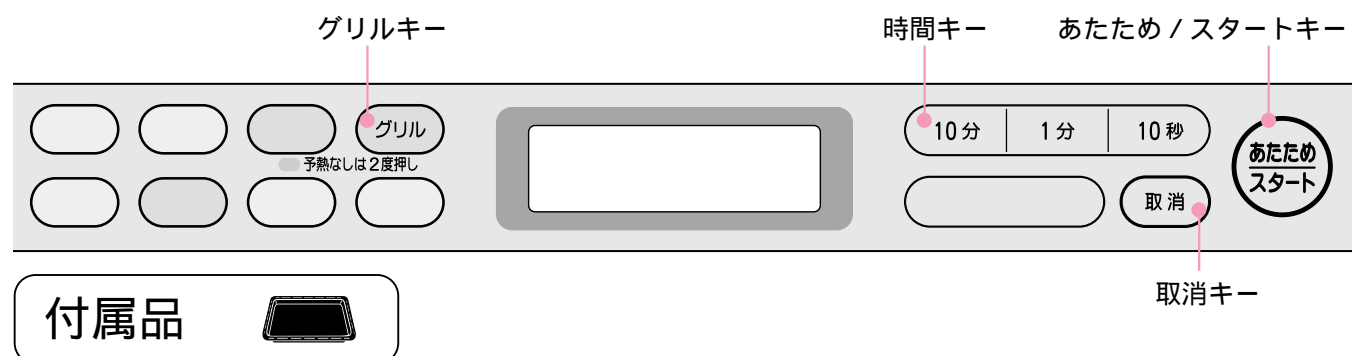
加熱中に 温度/仕上がり キーを押して調節します。

### お知らせ

#### 発酵について

- ・庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- ・夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- また、冬場など室温が低い場合、生地を温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

# グリルで調理する

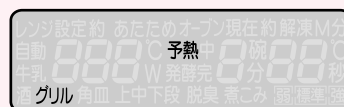


## グリル

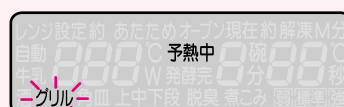
予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。  
予熱をしてから焼くと、予熱なしよりも調理時間が短縮され、おいしく仕上がります。

### 1 グリル を1度押す



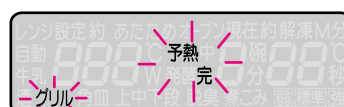
### 2 あたためスタート を押す



庫内灯が点灯し、予熱が始まる。  
予熱時間の目安は、約5分。

### ピッピッ...と5回鳴ったら 予熱完了

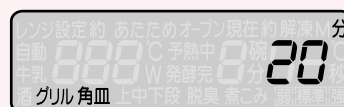
「予熱完」を表示。  
約30分間予熱を保持。



### ドアを開けて食品を入れる

### 3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定30分）



### 4 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

↓  
ピッピッ...と5回鳴ったら  
できあがり

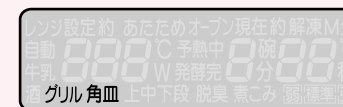
庫内灯が消灯。  
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）  
終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。  
電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

## グリル

予熱なし

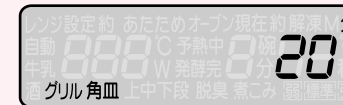
### 1 食品を入れる

### 2 グリル を2度押す



### 3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

合わせることができる時間（最大時間設定30分）



### 4 あたためスタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

↓  
ピッピッ...と5回鳴ったら  
できあがり

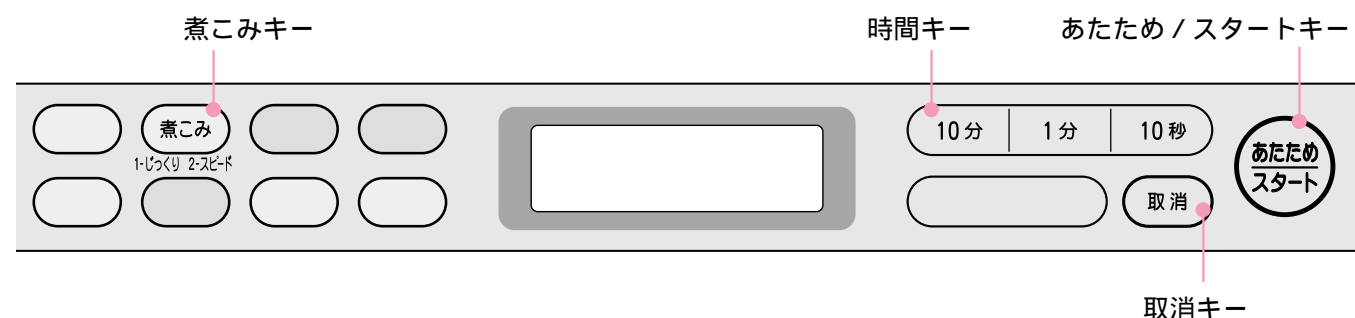
### 加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、追加加熱をするときはグリル（予熱なし）機能を使います。

### お願い

角皿にアルミホイルを敷く場合は、周囲の穴をふさがないようにしてください。  
ふさがると焼きムラの原因になります。

# 煮こみで調理する



付属品 なし

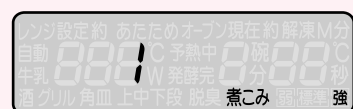
**煮こみ** キーを使い分けましょう。

1-じっくり	2-スピード
カレーを本格的に作るとき、じっくりコトコト長時間の煮こみ料理をするときに。	カレーを手早く作るとき、スープなどのあっさりした煮こみ料理を短時間で調理するときに。

## 1 食品を入れる

## 2 **煮こみ** を押す

「1-じっくり」(1 煮こみ強)のときは、**4** の操作へ。



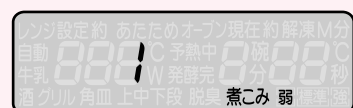
「1-じっくり」(1 煮こみ強)

## 3 **煮こみ** を押して お好みの設定に合わせる

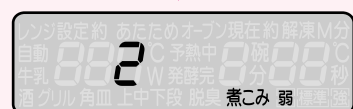
「1 煮こみ弱」「2 煮こみ弱」は追加加熱に使用します。



「2-スピード」(2 煮こみ強)



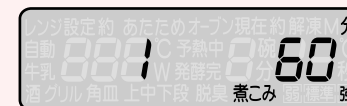
「1-じっくり」(1 煮こみ弱)



「2-スピード」(2 煮こみ弱)

4

10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる



合わせることができる時間

- 「1-じっくり」(最大時間設定180分)
- 「2-スピード」(最大時間設定120分)

5

**あたため/スタート** を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。  
途中、自動的に弱出力に替わり、表示も<強>から<弱>に変わります。  
(加熱のしくみ ▶14ページ)



ビピッ...と5回鳴ったら

**できあがり**

庫内灯が消灯。

取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

## 加熱時間を追加したいときは

再度 からの操作をします。  
「1-じっくり」の追加加熱のときは「1 煮こみ弱」で、「2-スピード」の追加加熱のときは「2 煮こみ弱」に合わせます。表示部に「煮こみ弱」を表示しているか確かめた後、時間を合わせてスタートします。

## お願い

**煮こみ** キーで調理するときは角皿を使用しないでください。

**煮こみ** キー使用後は、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。

(発泡スチロール製のトレイやラップ、プラスチック容器は溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください)



# メニューもくじ

## ■ サッと1品



チンジャオロース	38
えびチリソース	38
きんぴら	39

## ■ 蒸しもの



茶わん蒸し	40
小田巻き蒸し	41

## ■ ごはんもの



炊飯（白ごはん）	42
炊き込みごはん	43

## ■ 焼きもの



マカロニグラタン	44
冷凍グラタン	44
コーンとハムのドリア	45
じゃがいものグラタン	45
ヘルシーフライ（とんかつ）	46

## ■ 煮こみ



ビーフカレー（じっくり煮こみ）	50
ビーフカレー（スピード煮こみ）	50
肉じゃが	51
いわしのしょうが煮	51

かれいの煮つけ	39
海草サラダ	39

中華風茶わん蒸し	41
----------	----

カレーピラフ	43
山菜おこわ	43

ハンバーグステーキ	47
白身魚のホイル焼き	47
鶏の照り焼き	48
スペアリブ	49
ぶりの照り焼き	49

煮こみ料理のコツ	52
ミネストローネ	52
中華スープ	53
粕汁	53

## ■ 煮もの・その他のおかず



五目豆	54
黒豆	54
かぼちゃの煮もの	55

トースト・おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

キャベツの和風マヨネーズあえ	55
鶏の酒蒸し	55

## ■ ソース・ジャム作り



ホワイトソース	56
カスタードクリーム	56

いちごジャム	56
--------	----

## ■ アイデアクッキング 57

## ■ お菓子・パン・スナック



クッキー	58
ロールケーキ	59
マドレーヌ	59
いちごのショートケーキ	60
シフォンケーキ	62
バターフルーツケーキ	63
シュークリーム	64

プチシュー	65
バターロール	66
パンづくりのコツ	66
ピザ	68
カスタードプディング	69

## 手動で調理するときの設定時間 70

焼きいもは手動で調理するときの設定時間を参照してください。

# サッと1品

時間がないときのお助けメニュー！  
電子レンジが大活躍します。

チンジャオロース  
えびチリソース

きんぴら  
かれのいの煮つけ  
海草サラダ

## チンジャオロース

レンジ加熱

材料（2人分）  
牛肉（焼肉用4cm長さの細切り）.....50g  
① しょうゆ・酒 .....各小さじ1/2  
砂糖・ごま油 .....各小さじ1/2  
片栗粉 .....小さじ1/3  
ピーマン（5mm幅の斜め切り）.....40g  
ゆでたけのこ（水けを切り5mm幅の細切り）.....75g  
しょうが・にんにく（みじん切り）.....適量  
しょうゆ .....大さじ1/2  
② オイスターソース .....大さじ1/2  
片栗粉 .....小さじ1/2～1  
酒 .....小さじ1  
砂糖 .....小さじ1  
顆粒鶏がらスープ .....小さじ1/4  
水 .....大さじ2

## えびチリソース

レンジ加熱



材料（4人分）  
えび 殻つき 16尾.....（約250～300g）  
① 酒 .....小さじ1  
塩 .....少々  
片栗粉 .....大さじ1  
サラダ油 .....大さじ1  
白ねぎ（みじん切り）.....1本  
しょうが（みじん切り）.....大さじ1  
にんにく（みじん切り）.....適量  
② トマトケチャップ .....大さじ6  
酒 .....大さじ3  
とうばんじゃん .....小さじ1/2  
豆板醬 .....小さじ1  
砂糖 .....小さじ1  
塩 .....少々



使用キー	自動メニュー 4 サッと1品
付属品と加熱時間の目安	なし 約5分

### 1 牛肉に下味をつける

牛肉に①の材料をからめる。

### 2 材料を混ぜ加熱する

耐熱皿に、1とピーマン、ゆでたけのこ、しょうが、にんにくを入れ混ぜながら②をかける。ふんわりとラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー 4度押す  
「4 サッと1品」

あたためスタート

手動のときは レンジ 600Wで約3～5分

#### アドバイス

牛肉・ピーマン・ゆでたけのこは太さをそろえて切りましょう。  
②は市販の中華合わせ調味料にかえてもよいでしょう。

## きんぴら



材料（2人分）  
ごぼう・れんこん・にんじん 各50g  
（それぞれ4cmのせん切り）  
① しょうゆ .....大さじ1  
みりん .....大さじ1  
砂糖 .....小さじ2  
ごま油 .....小さじ2

## かれのいの煮つけ



材料（2人分）  
かれい2切れ（約200g）  
砂糖 .....小さじ1/2～2  
しょうゆ・酒 .....各大さじ2  
① みりん .....小さじ2  
しょうが（せん切り）.....適量

## 海草サラダ



材料（2人分）  
乾燥ひじき .....20g  
だし汁 .....1カップ  
① しょうゆ .....大さじ1  
酢 .....大さじ1  
砂糖 .....大さじ1  
かいわれ大根  
（1/2の長さに切る）.....1束（50g）  
にんじん  
（4cm長さのせん切り）.....20g

レンジ加熱

1 野菜と調味料を混ぜあわせ加熱する  
①と野菜を耐熱皿に入れてよく混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 4度押す  
「4 サッと1品」

あたためスタート

加熱後よくまぜる。

手動のときは  
レンジ 600Wで約4～6分

#### アドバイス

野菜は細く切ります。また洗った後は水分をよくきります。  
水分の出やすいものを使う場合、①をあらかじめ加熱しておくとも照りよく仕上がります。

レンジ加熱

### 1 下ごしらえをする

かれのいの皮目に、飾り包丁を入れる。

### 2 煮る

かれいを耐熱容器に入れ、①を加え硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、ふたまたはラップをして、庫内中央に置く。

自動メニュー 4度押す  
「4 サッと1品」

あたためスタート

手動のときは  
レンジ 600Wで約4～7分

#### アドバイス

柔らかく煮くずれしやすいので重ならないように並べます。

#### ちょっとアレンジ

マナガツオやアカウオなど白身魚の切り身なら、同じ要領で加熱できます。

レンジ加熱

1 下ごしらえをして加熱する  
ひじきはぬるま湯で洗って汚れを取り、大きめで深めの耐熱容器に入れ①を加えてふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 4度押す  
「4 サッと1品」

あたためスタート

加熱後10～15分おいて味をしみこませ、水けをきる。仕上げに野菜とお好みのドレッシングとまぜ合わせる。

手動のときは  
レンジ 600Wで約4～6分



# 蒸しもの

火加減も気にせず、なめらかで  
きれいに仕上がります。

使用キー 自動メニュー 5 茶わん蒸し

付属品と  
加熱時間の目安 なし  
約22分30秒



## 茶わん蒸し

レンジ+ヒーター加熱

材料 (4わん分)

卵液  
卵 .....M寸3個  
だし汁 .....2 1/2カップ  
薄口しょうゆ .....小さじ3/4  
塩 .....小さじ3/4  
みりん .....小さじ1  
具  
鶏ささみ .....約40g  
塩 .....少々  
酒 .....大さじ1/2  
えび .....4尾  
(背わたを取り、尾を残して殻をむく)  
干しいたけ .....2枚  
(半分に切り、下味をつける)  
かまぼこ .....4枚  
ぎんなん(缶詰) .....12個



だし汁は塩加減に注意

インスタントのだしには塩味が  
含まれています。塩加減によって  
固まり具合が違ふことがあるので  
注意が必要です。

卵：だし汁=1：3～4に

卵液が薄すぎると、固まりにくく  
なります。

室温状態で加熱する

卵液が室温(約25℃)と違うときは  
「仕上がり」調節を。

液温が低いとき(約10℃) <強>

液温が高いとき(約40℃) <弱>

1 ささみに下味をつけ卵液を  
作る  
ささみの筋を取り4つに切る。  
塩と酒をかける。  
卵液の材料を混ぜ合わせてこ  
し器でこす。

火通りが悪い具は  
あらかじめ加熱しておきま  
しょう。

2 器に入れて、必ず共ぶたを  
する

ささみとその他の具を器に入れ、  
卵液を8分目まで注ぎ、共ぶた  
をする。

必ず、共ぶたを使う  
アルミホイル・ラップは  
使用しないでください。



共ぶた

3 蒸す(4わんの場合)  
器を庫内に置く。  
(容器の置きかた ▶41ページ)

自動メニュー 8度押す

あたため  
スタート

「5 茶わん蒸し」

4わんは「自動メニュー」を  
8度押して表示を「5 4碗」に  
合わせる。



一度に1～4わんまでできます

1わんのときは「5 1碗」  
(5度押す)

2わんのときは「5 2碗」  
(6度押す)

3わんのときは「5 3碗」  
(7度押す)

に表示を合わせる。

加熱が終わったら  
庫内から出し、約5分蒸らす。

追加加熱するときは

レンジ 150Wで様子を見ながら  
加熱してください。

具と味つけを変えて...

## 小田巻き蒸し



レンジ+ヒーター加熱

材料 (4わん分)

卵液  
卵 .....M寸2個  
だし汁 .....1 1/2カップ  
塩 .....小さじ1/2  
薄口しょうゆ .....小さじ1/2  
みりん .....小さじ1

具  
うどん .....160g  
薄口しょうゆ .....小さじ1  
鶏ささみ .....40g  
干しいたけ .....2枚  
鳴門(またはかまぼこ) .....4枚  
ぎんなん(缶詰でもよい) .....8個  
ほうれん草(ゆでたもの) .....40g

1 うどんに味つけし、卵液を  
つくる  
うどんにさっと熱湯を通し、  
薄口しょうゆをかける。茶わん  
蒸しと同じ要領で卵液をつくる。

2 器に具を入れて、共ぶたを  
する  
ゆでたほうれん草、鶏ささみ、  
しいたけ、鳴門、ぎんなんと1  
のうどんを器に入れ、卵液を  
8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

3 蒸す

自動メニュー 8度押す

あたため  
スタート

「5 茶わん蒸し」

4わんは「自動メニュー」を8度  
押して表示を「5 4碗」に合わ  
せる。

## 中華風茶わん蒸し



レンジ+ヒーター加熱

材料 (4わん分)

具  
①(混ぜる) 豚ひき肉 .....50g  
しょうが汁、薄口しょうゆ  
.....各小さじ1  
酒 .....大さじ1  
にんじん(せん切り) .....40g  
生しいたけ(せん切り) .....2枚  
にら(3cmの長さに切る) .....20g  
ゆでたけのこ(せん切り) .....50g  
ごま油 .....大さじ1/2

あん  
水 .....1/2カップ  
中華スープの素 .....小さじ1/4  
薄口しょうゆ .....小さじ1/2  
片栗粉(同量の水で溶く)  
.....小さじ1/2  
ごま油 .....小さじ1/2  
しょうが汁 .....少々  
卵液  
茶わん蒸し参照  
(ただし、だし汁を中華スープに代える)

1 卵液をつくる

だし汁のかわりに中華スープ  
(市販の中華スープの素を湯で  
溶く)で卵液を作る。

2 具をいためる

具は、①・にんじん・生しいた  
け・にら・ゆでたけのこをごま  
油でいためる。

3 蒸す

1と2を器に入れ、共ぶたを  
して加熱する。

自動メニュー 8度押す

あたため  
スタート

「5 茶わん蒸し」

4わんは「自動メニュー」を8度  
押して表示を「5 4碗」に合わ  
せる。

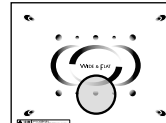
4 あんをつくる

なべに湯を沸かし、中華スープ  
の素を加えて混ぜる。  
薄口しょうゆを加え、片栗粉  
でとろみをつける。火を止め、  
しょうが汁、ごま油を加え混  
ぜ、蒸しあがった茶わん蒸し  
にかける。

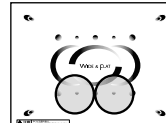
容器について

器の大きさ  
極端に大きな器や小さな器は避けて  
ください。  
容器の置きかた  
下図の位置に置きます。

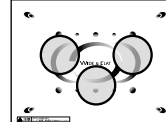
1わんのとき



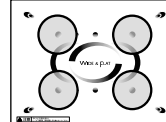
2わんのとき



3わんのとき



4わんのとき





# ごはんもの

ごはんが足りないときは、電子レンジで手軽に炊き上げましょう。お弁当にも便利です。

## 炊飯(白ごはん)

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約18分

	精白米	水の量 ml
分量	0.09L (0.5合)	120ml
	0.18L (1合)	210ml

### 1 米を洗う

米はよく洗ってざるにあげる。水けを切って容器に入れる。容器は別売品のレンジ専用容器「サッと1品パック」をお使いください。

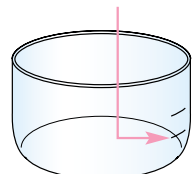


品番：NE-PY1 (2個セット)  
税別価格：1,000円  
(2003年8月現在)  
お買い上げの販売店までお申し付けください。

### 2 水につけておく

分量の水を入れてふたをし、30分以上つけておく。

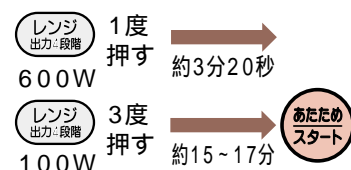
0.09L(0.5合)のときは、この線まで入れる。



0.18L(1合)のときは、この線まで入れる。  
水位線は目安です。米の質などにより水の量は多少変わることがあります。加減してください。

### 3 炊く

ふたをして庫内中央に置く。0.18L(1合)のときは



加熱後、約5分蒸らす。

追加加熱するときは

レンジ 300Wで様子を見ながら加熱してください。

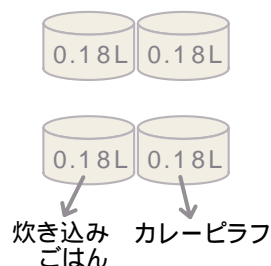
### 白ごはんの時間一覧表

0.09L (0.5合)	600W 約2分	100W 約15~17分
0.36L (2合)	600W 約7分	150W 約15~17分

### 0.36L(2合)炊くときは...

サッと1品パックを2個使用し、0.18L(1合)ずつ入れ炊きます。

違う種類のものも一緒に炊けます。炊き込みごはん・カレーピラフを0.36L(2合)炊くときも、0.18L(1合)ずつ入れて炊きます。



季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。加熱の後半(追い炊き)に容器のふたがあがるがありますが、できればには問題ありません。

具を入れると、いろんな味が楽しめます



## 炊き込みごはん

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約19~22分

### 炊き込みごはんの時間一覧表

0.09L (0.5合)	600W 約3分20秒	100W 約10~15分
0.36L (2合)	600W 約9分40秒	300W 約15~17分



## 山菜おこわ

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約10~15分

材料(4人分)

もち米 .....0.36L(2合)  
だし汁 .....270ml  
① 塩 .....少々  
薄口しょうゆ .....小さじ2  
酒 .....大さじ1  
山菜(水煮したもの).....60g

材料

精白米 .....0.18L(1合)  
だし汁 .....210ml  
鶏もも肉(小さく切る).....30g  
しょうゆ .....小さじ2  
① みりん .....小さじ1/2  
砂糖 .....小さじ1/2  
にんじん(せん切り).....10g  
油揚げ(せん切り) .....1/3枚  
しいたけ(せん切り) .....1枚  
こんにゃく(せん切り).....10g

### 1 鶏肉に①をからませる

### 2 米をだし汁につける

専用容器に、米とだし汁を入れて30分以上つけておく。

### 3 炊く

具を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 1度 押す 約4分20秒  
600W

レンジ 2度 押す 約15~17分  
150W

加熱後、ふきんをかけて約5分蒸らす。

### 1 もち米をだし汁につける

もち米は洗って深めの耐熱容器に入れ、だし汁に30分~1時間つける。

### 2 具・調味料を加える

1に、水けを切った山菜と①を加える。

### 3 炊く

ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 約10~15分  
600W

途中で1~2回取り出し、混ぜる。



具を変えて洋風に

## カレーピラフ



材料

精白米 .....0.18L(1合)  
牛ひき肉 .....50g  
にんじん(1cm角のうす切り) 30g  
たまねぎ(1cm角のうす切り)...30g  
ピーマン(1cm角のうす切り).....1個  
カレー粉 .....大さじ1/2  
塩 .....小さじ1/2  
コンソメスープ ...180ml

米は水に30分以上つけ、ざるにあけて水けを切る。肉は熱湯をかけてアクを取る。専用容器に水けを切った米と他の材料を入れ、ふたをして庫内中央に置く。炊き込みごはんと同じ要領で炊きます。

### 4 ふきんをかけて蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。



# 焼きもの

焼きもののおかずもオーブンで焼き上げることができます。  
また、グリルを使うとぶりの照り焼きなども焼けます。



## マカロニグラタン

使用キー	自動メニュー 6 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

材料（4人分）  
マカロニ .....80g  
えび .....8尾(100g)  
（尾・背わたを取り除き半分に切る）  
サラダ油 .....少々  
塩・こしょう .....各少々  
ホワイトソース(▶56ページ)  
.....3カップ  
ナチュラルチーズ(細かく刻む)  
.....80g  
鶏もも肉(1cmの角切り)  
.....1/2枚(100g)  
マッシュルーム  
（缶詰/薄切り）.....40g  
たまねぎ(薄切り) ...中1/2個  
白ワイン .....大さじ2  
バター .....大さじ1  
塩・こしょう .....各少々

### ヒーター加熱

**1 下ごしらえをする**  
深めの耐熱容器に①を入れ、  
ふたをして庫内中央に置く。  
レンジ出力:段階 600W 約6~7分



マカロニをゆでる  
マカロニをゆでてざるにあげ、  
水けをきってサラダ油と塩、  
こしょうをふっておきましょう。

**2 具をあえる**  
ホワイトソースを作り、  
マカロニと1をホワイトソース  
の1/2量であえる。  
4等分して皿に入れ、えびを  
のせてから残りのソースと  
チーズを上にかける。



ホワイトソースをかける前に  
えびの他にホタテなどをのせても  
おいしくできます。

**3 焼く**  
角皿にのせ庫内上段に入れる。  
自動メニュー 9度押す → あたためスタート  
「6 グラタン」



焼き足りないときは  
「グリル」予熱なしで様子を見ながら焼いてください。  
手動のときは  
「オープン」220、予熱なし、  
約20~25分。

### 冷凍グラタンは...



「6 グラタン」では調理できません。  
2皿(1皿200g)の場合  
角皿にのせて上段に入れ、  
「オープン」220 予熱なし、  
約27~32分焼く。

## 具とソースを変えてアレンジ！！

### コーンとハムのドリア

#### ヒーター加熱



材料（4人分）  
具  
冷やごはん .....400g  
たまねぎ(みじん切り) ...1/2個  
マッシュルーム(缶詰/薄切り)  
.....30g  
ハム(1cm角に切る) .....3枚  
トマトケチャップ ...大さじ2 1/2  
塩、こしょう .....各少々  
バター .....大さじ2  
ナチュラルチーズ(細かく刻む)  
.....100g  
ソース  
ホワイトソース(▶56ページ)  
.....3カップ  
スイートコーン(粒状のもの)  
.....100g

使用キー	自動メニュー 6 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

**1 具をいためる**  
①をバターでいため、②で  
味つける。  
**2 器に入れる**  
4等分して皿に入れる。  
ホワイトソースにスイートコー  
ンを加えて混ぜ、上にかける。  
さらにチーズをのせる。

**3 焼く**  
角皿にのせ庫内上段に入れる。  
自動メニュー 9度押す → あたためスタート  
「6 グラタン」

### じゃがいものグラタン

#### ヒーター加熱



使用キー	自動メニュー 6 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

**1 じゃがいもをゆでる**  
じゃがいもを耐熱の平皿にのせ、  
ラップでおおい庫内中央に置く。  
自動メニュー 3度押す → あたためスタート  
「3 ゆで野菜(根菜)」

じゃがいもの皮をむいて  
いちょう切りにし、①を混ぜる。  
手動のときは  
「レンジ」600Wで約5分。

材料（4人分）  
具  
じゃがいも .....大2個(400g)  
塩、こしょう .....各少々  
バター .....大さじ1  
たまねぎ(薄切り)  
.....中1/2個(100g)  
バター .....大さじ2 1/3  
ベーコン(1cm幅に切る) .....3枚  
ソース  
ホワイトソース(▶56ページ)  
.....3カップ  
ナチュラルチーズ(細かく刻む)  
.....100g  
ベーコンのかわりに、かに(缶詰)  
やえびを使ってもよいでしょう。

**2 たまねぎを加熱する**  
たまねぎを耐熱容器に入れバ  
ターをのせ、ふたなしで加熱  
する。  
レンジ出力:段階 600W 約2分  
あたためスタート  
**3 具をあえる**  
1、2とベーコンをホワイト  
ソースの1/3量であえ、グラタン  
皿に入れ、残りのホワイト  
ソースとチーズをかける。  
**4 焼く**  
角皿にのせ庫内上段に入れる。  
自動メニュー 9度押す → あたためスタート  
「6 グラタン」

### アドバイス

具が冷めたときは「レンジ」600Wであたためてから焼きましょう。  
好みの焦げ目をつけて 仕上がりが 強 で濃く、弱 で薄く焼き上がります。  
一度に1~4皿まで焼けます。  
大皿に4人分の材料を入れても焼けます。



## ヘルシーフライ(とんかつ)

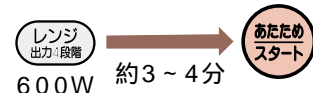
ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 7 ヘルシーフライ
付属品と加熱時間の目安	中段 約23分

材料(4人分)  
 豚ヒレ肉 .....12枚(400g)  
 (ひと口かつ用)  
 塩・こしょう .....各少々  
 ① パン粉 .....50g  
 サラダ油 .....大さじ2  
 薄力粉 .....適量  
 卵 .....適量

### 1 衣をつくる

直径20cm程度の耐熱皿に①のパン粉を広げサラダ油をかけ、混ぜる。  
 ふたなしで庫内中央に置く。



途中で2~3回取り出して混ぜ、濃いめに色づくまで加熱。



### 2 衣をつける

肉に塩・こしょうをし、薄力粉・溶き卵・1の順に衣をつける。

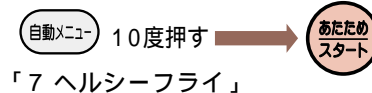
#### アドバイス

パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら加熱してください。  
 豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ同様に焼いてもよいでしょう。



### 3 焼く

角皿にのせ庫内中段に入れる。



焼き足りないときは

グリル 予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

手動のときは

オープン 220、予熱あり、約20~25分。

## ハンバーグステーキ

ヒーター加熱



使用キー	オープン 220
予熱	あり(約15分)
付属品と加熱時間の目安	中段 約13~18分

### 1 下ごしらえをする

食パンは細かくちぎり、牛乳にひたす。  
 フライパンにバターを熱し、たまねぎをきつね色になるまでよくいためる。

材料(4人分)

合びき肉 .....400g  
 牛乳 .....大さじ1 1/2  
 ① 食パン .....6枚切1/2枚  
 卵 .....1個  
 塩 .....小さじ1/2  
 こしょう・ナツメグ 各少々

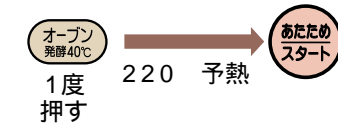
たまねぎ(みじん切り) .....中1個(200g)  
 バター .....大さじ1  
 サラダ油 .....適量  
 添えもの  
 ピーマン・しめじ(いためる) ...適量  
 チャービル .....適量

### 2 材料を混ぜる

1と①を粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分する。

### 3 オープンを予熱する

予熱時間約15分

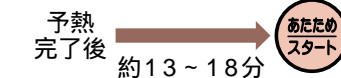


### 4 形を整える

手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判形にまとめる。

### 5 焼く

角皿に4の中央を少しくぼませ並べる。予熱完了後、庫内中段に入れる。



#### アドバイス

たまねぎのいためかたが足りないと、焼け色がつきにくくなります。

## 白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱



材料(4人分)

白身魚(1切れ約80g) .....4切れ  
 塩 .....少々  
 ① レモン汁 .....少々  
 白ワイン .....大さじ2  
 たまねぎ(薄切り) .....中1/2個  
 大正えび .....4尾

生しいたけ .....中4枚  
 (適当な大きさに切る)  
 バター .....少々  
 アルミホイル(25cm角) .....4枚  
 添えもの  
 レモン(半月切り) .....4切れ

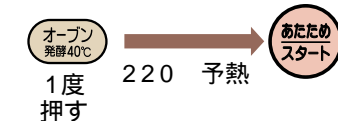
使用キー	オープン 220
予熱	あり(約15分)
付属品と加熱時間の目安	中段 約20~25分

### 1 魚に下味をつける

魚に①をかけ、しばらくおく。  
 大正えびは、殻をむき背わたを取る。

### 2 オープンを予熱する

予熱時間約15分

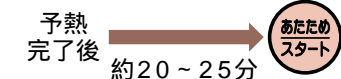


### 3 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを置き、魚・えび・しいたけ・バターの順にのせて包む。

### 4 焼く

予熱完了後、3を角皿にのせ、庫内中段に入れる。



#### アドバイス

アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかりと口を閉じるとしっとり仕上がります。





## 鶏の照り焼き

使用キー	オープン 発酵40℃ 220
予熱	あり(約15分)
付属品と 加熱時間の目安	約15～ 20分 中段

**材料**(4人分)  
 鶏もも肉(1枚200g).....4枚  
 たれ  
 しょうゆ.....大さじ4  
 みりん、サラダ油.....各大さじ2  
 添えもの  
 大根など.....各適量

### 1 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

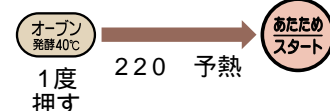


### 2 たれにつけ込む

たれと一緒に鶏肉をビニール袋に入れ、30分～1時間つけ込む。  
 (長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください)

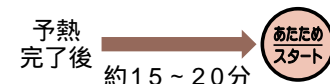
### 3 オープンを予熱する

予熱時間約15分



### 4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。  
 (周囲の穴をふさがない)  
 2を袋から取り出し、皮を上にしてのせる。予熱完了後、庫内中段に入れる。



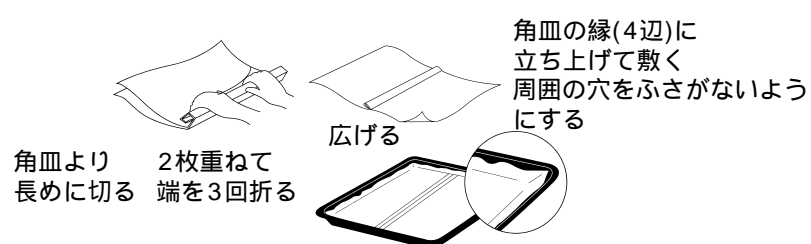
### 骨つきもも肉の焼きかた

鶏もも肉(骨つき1本200g)4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。  
 鶏の照り焼きと同じ要領で加熱する。



### アドバイス

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた



## スペアリブ



使用キー	オープン 発酵40℃ 220
予熱	あり(約15分)
付属品と 加熱時間の目安	約20～ 30分 中段

### ヒーター加熱

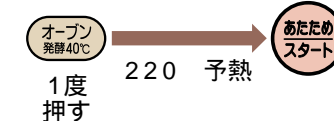
**材料**(12本分)  
 豚肉 スペアリブ.....約900g  
 (長さ約10cmのもの12本)  
 たれ  
 しょうゆ.....大さじ4  
 赤ワイン.....大さじ4  
 トマトケチャップ.....大さじ2  
 ウスターソース.....大さじ4  
 サラダ油.....大さじ2  
 にんにく(すりおろし).....1片  
 練りがらし.....小さじ1  
 ナツメグ、こしょう.....各少々  
 添えもの  
 ミニトマト.....5個  
 オレガノ.....少々

### 1 肉をたれにつけ込む

たれと一緒に、スペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

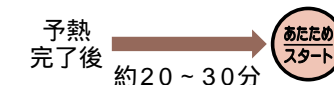
### 2 オープンを予熱する

予熱時間約15分



### 3 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。  
 (周囲の穴をふさがない)  
 ビニール袋から出して1を並べ、予熱完了後、庫内中段に入れる。



## ぶりの照り焼き



使用キー	グリル
予熱	あり(約5分)
付属品と 加熱時間の目安	約15～ 20分 上段

### ヒーター加熱

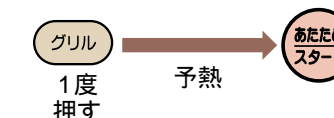
**材料**(4人分)  
 ぶり(1切れ100g).....4切れ  
 たれ  
 しょうゆ.....大さじ4  
 みりん.....大さじ2  
 酒.....大さじ1  
 砂糖.....小さじ2  
 添えもの  
 大根(かざり切り).....適量

### 1 魚をたれにつける

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

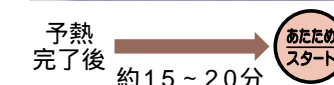
### 2 予熱する

予熱時間約5分



### 3 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。  
 (▶48ページ)  
 (周囲の穴をふさがない)  
 1をのせる。予熱完了後、庫内上段に入れる。



### アドバイス

照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

## グリル

上ヒーターで加熱しています。

グリル キーは オープン キー同様、予熱をすることができます。予熱なしで焼いたときよりも調理時間が短縮され、おいしく仕上がります。照り焼きなどは照りがよく出ます。



# 煮こみ

煮こみ キーの「1-じっくり」で長時間の煮こみ料理を、「2-スピード」でスープなどの短時間でできる煮こみ料理を作れます。

煮こみ キーでの調理は、途中自動的に弱出力になり、表示も<弱>に変わります。



## ビーフカレー(じっくり煮こみ)

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 1-じっくり 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 1-じっくり 約60~70分 2-スピード 約20~30分

材料(3~4人分)

牛バラ角切り肉 .....250g  
(塩こしょうをする)  
バター .....適量  
しょうが・にんにく .....各適量  
(みじん切り)  
じゃがいも ...中1個(150g)  
(乱切りにして水にさらす)  
にんじん(乱切り) .....中1/2本(80g)  
たまねぎ(乱切り) .....中1 1/2個(300g)  
バター .....適量  
ルー  
⑥ 市販のカレールー .....120g  
水 .....3カップ  
牛乳 .....40~50ml  
(できあがりに加える)

### 1 肉をいためる

フライパンにバターを熱し、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。  
肉の表面に膜を作る強火でいためると表面のたんぱく質が固まり、うま味を煮汁へ逃がしません。  
鶏肉や豚肉でもOK

### 2 野菜をいためる

肉をいためたあとのフライパンに⑥のバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に入れる。

### 3 ルーを溶かす

深めの耐熱容器に⑥を入れてふたをして庫内中央に置く。



レンジ 出力: 段階 600W 約4~6分

加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。  
深めの耐熱容器を使う  
ふきこぼれを防ぎます。

### 4 煮こむ

3に牛肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。

煮こみ 1 煮こみ強 約60~70分



できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

材料がかぶるくらいの煮汁で材料が煮汁から出ていると焦げつきの原因に。



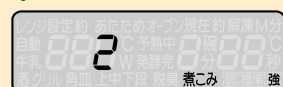
## ビーフカレー(スピード煮こみ)

「じっくり煮こみ」ビーフカレーの材料から変更します。

肉の種類変更  
分量は同じ  
牛バラ角切り肉 牛薄切り肉  
野菜の切り方変更  
分量は同じ  
じゃがいも 薄いいちょう切り  
にんじん 薄切り  
たまねぎ 薄切り  
水の量変更  
3カップ 2 1/2カップ



作りかたは同じです。4の操作で「2-煮こみ強」に合わせて煮こんでください。



# コツ

「スピード煮こみ」のコツ

時間がないとき、手早く煮こみ料理が作りたいとき、スープ・汁ものに「2-煮こみ強」を使います

材料は...

- ・野菜は薄切りにしたり、細かく切ります。
- ・肉は角切り肉など厚さのあるものは避け、薄切り肉などを使います。
- ・具に下加熱をしておきます。
- ・お湯を使って煮こみます。

(メニュー例 ▶52~53ページ)

## 肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱



材料(4人分)

牛薄切り肉 .....200g  
じゃがいも .....中3個(約450g)  
たまねぎ .....中1個(約200g)  
にんじん .....中1/2本(約100g)  
⑥ 酒 .....大さじ1  
砂糖 .....大さじ2~3  
しょうゆ .....大さじ4  
だし汁 .....2カップ  
2~4人分までできます。

アドバイス

アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。  
また肉は表面に出ないようにしましょう。

使用キー	煮こみ 1-じっくり
付属品と加熱時間の目安	なし 約50~60分

## いわしのしょうが煮

レンジ+ヒーター加熱



材料(4人分)

いわし .....小30尾(約700~800g)  
しょうが(せん切り) .....適量  
みりん .....大さじ5  
しょうゆ .....1/2カップ  
⑥ 砂糖 .....大さじ4  
水 .....1カップ  
2~4人分までできます。

アドバイス

煮あがったら、煮汁につけたまま、しばらくおいた方が味がよくなじみ、おいしくできあがります。

使用キー	煮こみ 1-じっくり
付属品と加熱時間の目安	なし 約50~60分

### 1 具の下ごしらえをする

牛肉は適当な大きさに切る。  
じゃがいもは、皮をむき4~8つ切りにして、水につけアク抜きをする。  
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

### 2 煮こむ

深めの耐熱容器に、1と⑥を入れ小皿で落としふた(▶52ページ)をし、ふたをする。庫内中央に置く。

煮こみ 1 煮こみ強 約50~60分

### 1 具の下ごしらえをする

いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

### 2 煮こむ

深めの耐熱容器に1と⑥を入れ、硫酸紙(グラシン紙)で落としふたをし、さらにふたをする。庫内中央に置く。

煮こみ 1 煮こみ強 約50~60分



## 煮こみ料理のコツ

### 深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものを使ってください。煮こみ料理をするときは別売品の「煮こみキャセロール」をおすすめします。お買い上げの販売店までお申し付けください。

品番NE-AAC2  
税別価格：2,000円  
(2003年8月現在)



### 「1-じっくり」と「2-スピード」の2つの煮こみを使い分ける

「1-じっくり」は本格的にじっくりコトコト長時間煮こみたいときに、「2-スピード」は手早く短時間で作りたいとき、スープ類などのあっさり煮こみのときに使います。

### 材料がかぶるくらいの煮汁で

材料がかぶるくらいの量の煮汁が必要です。煮汁から材料が出てしまうと焦げついたりします。

### 煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙(グラシン紙)、陶器製の小皿などを用います。

### 魚は平らに並べる

肉や野菜に比べ、魚は身が柔らかく煮くずれしやすいので、重ならないように平らに並べ、穴をあけた硫酸紙(グラシン紙)で落としぶたをします。

### 「1-じっくり」メニューの分量を変更するときは水の割合や設定時間が変わります

メニュー名	作る分量	水の量	設定時間
ビーフカレー	2人分	3カップ	約60~70分
肉じゃが	2人分	2カップ	約50~60分
いわしのしょうが煮	2人分	1カップ	約35~45分

### 調理終了後、煮こみが足りず追加加熱をしたいときは

「1-じっくり」の追加加熱のときは「1 煮こみ弱」で、「2-スピード」の追加加熱のときは「2 煮こみ弱」に合わせます。  
(操作のしかた▶35ページ)

## 中華スープ



使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20~30分

### レンジ+ヒーター加熱

#### 材料(4人分)

むきえび .....100g  
白菜(細くそぎ切り).....200g  
白ねぎ(薄い斜め切り) ...大 $\frac{1}{2}$ 本  
しいたけ(せん切り).....60g  
えのき(半分に切る) .....中1束  
ゆでたけのこ(せん切り).....50g  
にんじん(せん切り).....50g  
しょうが(せん切り).....適量  
湯 .....4カップ  
中華スープ(顆粒) .....大さじ $1\frac{1}{2}$   
塩・こしょう .....適量

①

### 1 材料を下加熱する

深めの耐熱容器にむきえび以外の材料としょうがを入れてふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力: 段階 → あたためスタート  
600W 約4~6分

### 2 煮こむ

1にむきえびと④を加えて混ぜ、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

煮こみ 2度押す → あたためスタート  
「2 煮こみ強」 約20~30分

## ミネストローネ



使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20~30分

### レンジ+ヒーター加熱

#### 材料(4人分)

ベーコン(細く切る) .....4枚  
じゃがいも(さいの目切り) .....小1個  
たまねぎ(さいの目切り) .....大 $\frac{1}{4}$ 個  
にんじん(さいの目切り).....30g  
セロリ(さいの目切り) .....中1本  
キャベツ(細く切る).....70g  
さやいんげん(細く切る).....80g  
トマトの水煮(つぶす).....120g

① マカロニ (ゆでていないもの) ...10g  
スープの素(細く砕く) ...3個  
塩・こしょう .....各少々  
湯 ..... $3\frac{1}{2}$ カップ  
② バター .....大さじ2  
パセリ .....適量  
粉チーズ .....適量

### 1 材料を下加熱する

深めの耐熱容器に細かく切った材料とトマトの水煮を汁ごと入れる。  
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力: 段階 → あたためスタート  
600W 約6~7分

### 2 煮こむ

1に④を加えて混ぜ、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

煮こみ 2度押す → あたためスタート  
「2 煮こみ強」 約20~30分

### 3 仕上げる

加熱後2に②を加えて仕上げる。

## 粕汁



使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20~30分

### レンジ+ヒーター加熱

#### 材料(3~4人分)

甘塩さけ(一口大に切る) ...200g  
たまねぎ(薄切り).....50g  
大根(薄い短冊切り).....100g  
にんじん(薄いいちょう切り) .....50g  
じゃがいも(薄いいちょう切り) .....50g  
湯 ..... $3\frac{1}{2}$ カップ  
だし(素) .....小さじ $1\frac{1}{2}$   
みそ .....大さじ2  
酒かす(細かくちぎる).....80g

①

### 1 野菜・酒かすを下加熱する

深めの耐熱容器に酒かすを入れその上に野菜を入れる。ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力: 段階 → あたためスタート  
600W 約4~6分

加熱後よく混ぜ、酒かすを溶かす。

### 2 さけを入れて煮こむ

1にさけと④を加えて、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

煮こみ 2度押す → あたためスタート  
「2 煮こみ強」 約20~30分

煮こみ



## 煮もの・その他のおかず

かんたんに **レンジ** キーを使って作り置き料理や煮ものなどができます。



### 五目豆

使用キー	<b>レンジ</b> 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約190～250分

#### 材料

大豆 .....1カップ(150g)  
砂糖 .....80g  
しょうゆ .....大さじ2½  
塩 .....小さじ½  
水 .....4カップ  
重曹 .....小さじ⅓  
昆布 .....10g  
にんじん .....50g  
ごぼう .....50g  
こんにゃく .....¼丁  
干しいたけ .....2枚

### 黒豆



使用キー	<b>レンジ</b> 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約190～250分

#### 材料

黒豆 .....1カップ(140g)  
砂糖 .....100g  
塩 .....小さじ¼  
重曹 .....小さじ¼  
しょうゆ .....大さじ1½  
水 .....4カップ

#### レンジ加熱

- 調味液に一晩つける  
深めの耐熱容器に洗った大豆と①を入れ、一晩おく。
- 具の下ごしらえをする  
にんじん、ごぼうは大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、固くしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。干しいたけはもどして1cmの角切りにする。

- 煮こむ  
1に2の具を入れ硫酸紙(グラシン紙)の落としふたとふたをして庫内中央に置く。

**レンジ**  
出力・段階 1度押す  
600W 約14分

**レンジ**  
出力・段階 2度押す  
150W 約180～240分 **あたためスタート**

#### レンジ加熱

- 黒豆を洗う  
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。
- 調味液に一晩つける  
深めの耐熱容器に黒豆と①を入れ、一晩おく。割れた豆は取り除く。

**レンジ**  
出力・段階 1度押す  
600W 約13分

**レンジ**  
出力・段階 2度押す  
150W 約180～240分 **あたためスタート**

- 煮こむ  
2に硫酸紙(グラシン紙)の落としふたと、ふたをして、庫内中央に置く。
- 一昼夜おく  
2～3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としふたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)



#### アドバイス

黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。金属製の落としふたは避け、容器よりひと回り小さく切り、数か所に小さな穴をあけた硫酸紙(グラシン紙)などを用います。大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは **レンジ** 600Wから **レンジ** 150Wの連動調理をします。(連動調理の操作 ▶28ページ)

### かぼちゃの煮もの



使用キー	<b>レンジ</b> 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約17分

#### レンジ加熱

#### 材料(2人分)

かぼちゃ .....300g  
(4cmのくし形にする)  
砂糖 .....大さじ2  
薄口しょうゆ .....大さじ2  
みりん .....大さじ1  
水 .....160ml

- 煮る  
深めの耐熱容器にかぼちゃの皮を上にして入れて①を加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

**レンジ**  
出力・段階 1度押す  
600W 約7分

**レンジ**  
出力・段階 2度押す  
150W 約10分 **あたためスタート**

### キャベツの和風マヨネーズあえ



使用キー	<b>自動メニュー</b> 1 ゆで野菜(葉菜)
付属品と加熱時間の目安	なし 約1分30秒

#### 材料(2人分)

キャベツ(3cmの角切り)...100g  
たまねぎ(薄切り).....30g  
薄切りハム .....20g  
(適当な大きさに切る)  
ごまマヨネーズ  
すりごま(白) .....大さじ1  
マヨネーズ .....大さじ1  
薄口しょうゆ .....大さじ½

手動のときは  
**レンジ** 600Wで約1分30秒

#### レンジ加熱

- 野菜をゆでる  
キャベツとたまねぎは、一緒にラップでつつみ耐熱の平皿にのせ、庫内中央に置く。

**自動メニュー** 1度押す **あたためスタート**  
「1 ゆで野菜(葉菜)」

- あえる  
ゆでた野菜と薄切りハムを合わせごまマヨネーズであえる。

### 鶏の酒蒸し



使用キー	<b>レンジ</b> 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約3～5分

#### レンジ加熱

#### 材料(2人分)

鶏もも肉(1枚200g).....1枚  
塩・酒 .....少々  
しょうが(薄切り) .....適量  
ねぎ(薄切り) .....適量

- 下ごしらえをする  
鶏肉の皮を、フォークでところどころついて、穴をあける。軽く塩をふり、耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。



- 酒蒸しにする  
2に①をのせ、ラップをして庫内中央に置く。

**レンジ**  
出力・段階 約3～5分 **あたためスタート**

- 盛り付ける  
鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に盛りつけ、お好みの中華たれをかける。

煮もの・その他のおかず



# ソース・ジャム作り

鍋で作ると焦げついて失敗しがちなソースやジャムも、電子レンジなら上手に仕上がります。つきっきりで混ぜなくてもいいから、とってもラクラク！

レンジ加熱



## ホワイトソース

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分30秒

材料(3カップ分：グラタン4皿分)  
薄力粉 ..... 50g  
バター ..... 50g  
牛乳 ..... 3カップ  
塩・こしょう ..... 少々

### 1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力・段階 → あたためスタート  
600W 約1分30秒

### 2 牛乳を加えて加熱する

1を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加えふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 出力・段階 → あたためスタート  
600W 約8分

途中で2～3回よくかき混ぜる。  
塩・こしょうで味をととのえる。

材料	分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g	30g
バター	15g	30g	30g
牛乳(カップ)	1	2	2
塩・こしょう	少々	少々	少々
バターを溶かす レンジ 600W	約40秒	約1分	約1分
牛乳を加えて レンジ 600W	約5分	約7分	約7分



## カスタードクリーム

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分～6分30秒

材料(シュークリーム20個分)  
牛乳 ..... 2カップ  
薄力粉 ..... 大さじ2  
① コーンスターチ ..... 大さじ1～2  
砂糖 ..... 50～80g  
卵黄 ..... 4個  
② バター ..... 大さじ2  
③ バニラエッセンス ..... 少々  
ラム酒 ..... 小さじ1

### 1 牛乳をあたためる

深めの耐熱性容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力・段階 → あたためスタート  
600W 約2～3分

### 2 粉に牛乳を加える

①を合わせて、ふるいにかけてものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

### 3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力・段階 → あたためスタート  
600W 約3～4分

途中で2～3回取り出し混ぜる。

### 4 香り風味をつける

3に②を手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。



## いちごジャム

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料  
いちご(へたをとる) ..... 300g  
① 砂糖 ..... 150g  
② レモン汁 ..... 小さじ2  
サラダ油 ..... 1～2滴

### 1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱性容器に入れ、①を全体にふりかける。

### 2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力・段階 → あたためスタート  
600W 約14分

途中で2～3回かき混ぜる。

### アドバイス

レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。アイスクリームやヨーグルトに添えて。いちごをキウイに代えてもOK。ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

# アイデアクッキング

## 必見！電子レンジの便利わざ

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力・段階
付属品	なし



### パン粉作り・お菓子の乾燥

パン粉づくり  
固くなった食パンをミキサーで細かく砕き、皿に広げる。ふたなしで、庫内中央に置く。1カップ(50g)につき、レンジ 600Wで途中2～3回混ぜながら約2～3分加熱。紙に移して冷やす。

お菓子の乾燥  
皿に重ならないように広げ、ふたなしで庫内中央に置く。レンジ 600Wで様子を見ながら加熱。しばらくすると、パリッと乾燥します。

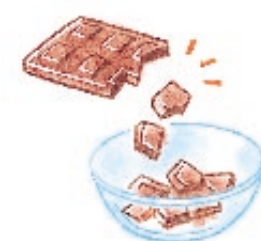
### あべかわもち

もち3切れ(約100g)を水につける。(もちが固い場合には30分くらい)きな粉と砂糖・塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた皿に並べ庫内中央に置く。ふたなしでレンジ 600W 約1分～1分30秒加熱。もちがふくれてきたら、できあがり。仕上げに、もう一度きな粉をからめる。



### 豆腐の水切り

揚げものやいためものに使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁(約300g)につきレンジ 300Wで約4～5分加熱。ふきんで水けをふき取る。



### バター・チョコを溶かす

バター  
容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつきレンジ 600Wで約40秒加熱。バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

チョコレート  
容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。レンジ 300Wで約1分加熱。固さは牛乳の量で調節を。



### にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ 300Wで約20秒加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。



### 冷凍アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム(約200～500ml)は、ふたを取り、庫内中央に置く。温度/仕上がり キーで-10 または-5 に合わせあたため/スタート キーを押す。スプーンが入る状態にします。



### 干しいたけをもどす

水でもどすより、早くふつくらに。干しいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。レンジ 600Wで様子を見ながら約20～30秒加熱。もどし汁はだし汁に。



# お菓子・パン・スナック

上下ヒーターで上手に焼き上げます。

## クッキー

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 8 クッキー
付属品と加熱時間の目安	中段 約24分

**材料** (約48個・角皿2皿分)  
 バター .....120g  
 砂糖(ふるう).....120g  
 卵 .....M寸1 1/2個  
 バニラエッセンス  
 (またはバニラオイル) ...少々  
 薄力粉 .....240g

### 1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加え、さらによく混ぜる。



### 2 卵を加え、混ぜる

1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

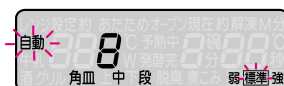
### 3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。

### 4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。(周囲の穴をふさがない)  
 3を48等分して5mmくらいの厚さにして24個並べ、庫内中段に入れる。

自動メニュー 11度押す → あたためスタート  
 「8 クッキー」



焼き足りないときは

オープン 予熱なし170 で様子を見ながら焼いてください。

手動のときは

オープン 170 、予熱あり、設定時間約10~15分。

### いろんなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて...

チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(30~50g位)などお好みのものを加えて。粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

### コツ

生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。

生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。分けた生地は丸めて角皿にのせ手で押さえてのばすと形が整います。生地が厚いときは仕上がりで<強>に、生地が薄いときは仕上がりで<弱>に合せて焼きます。市販の生地を使うときは種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

## ロールケーキ



使用キー	オープン 発酵40℃ 170
予熱	あり(約10分)
付属品と加熱時間の目安	中段 約15~20分

### 1 オープンを予熱する

予熱時間約10分

オープン 発酵40℃ → あたためスタート  
 1度 170 予熱 押す

### 2 生地を作る

スポンジケーキ(▶60ページ)の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

### 3 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜる。さらに熱いバターを加え手早くしっかり混ぜる。

ヒーター加熱

**材料** (1本分 角皿1皿分)  
 卵.....M寸4個(240g)  
 砂糖(ふるう).....80g  
 バニラエッセンス  
 (またはバニラオイル) ...少々  
 薄力粉(ふるう).....80g

バター(レンジ 600Wで約20秒加熱).....25g  
 いちごジャム .....適量  
 硫酸紙(グラシン紙)  
 (四隅に切り込みを入れる) ...1枚

### 4 焼く

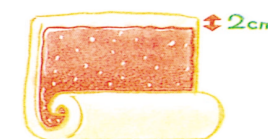
硫酸紙(グラシン紙)を敷いた角皿に3を流し入れて平らにし、角皿をたたいて空気を抜く。予熱完了後、庫内中段に入れる。

予熱完了後 約15~20分 → あたためスタート

加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

### 5 ジャムをぬり、巻く

向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



ヒーター加熱

**材料** (直径9cmの型9個分・角皿1皿分)  
 卵.....M寸3個(180g)  
 砂糖(ふるう).....130g  
 薄力粉(ふるう).....130g

バター(3cm角に切る).....130g  
 レモンエッセンス  
 (またはバニラエッセンス) ...少々  
 型紙 .....9枚

### 2 バターを溶かす

バターを耐熱容器に入れてラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 出力:段階 約1分~1分30秒 → あたためスタート  
 600W

### 3 オープンを予熱する

予熱時間約11分

オープン 発酵40℃ → あたためスタート  
 1度 180 予熱 押す

### 1 卵を泡立てる

卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字がかけられるようになったらエッセンスを入れる。

### 4 粉とバターを加える

1に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている状態の半合わせにし、溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

### 5 焼く

マドレーヌ型に型紙を敷き、4を入れて角皿に並べる。予熱完了後、庫内中段に入れる。

予熱完了後 約15~20分 → あたためスタート

加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。





## いちごのショートケーキ(共立て)

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 9 スポンジケーキ
付属品と加熱時間の目安	下段 約45分

**材料**(直径18cmの金属製丸型1個分)  
スポンジケーキ生地  
卵.....M寸3個(180g)  
砂糖(ふるう).....90g  
薄力粉(ふるう).....90g  
① 牛乳 .....小さじ2  
バター .....15g  
バニラエッセンス .....少々  
(またはバニラオイル)  
ホイップクリーム  
生クリーム .....1カップ  
② 砂糖 .....大さじ2~3  
バニラエッセンス .....少々  
シロップ  
③ 砂糖 .....大さじ2  
水 .....大さじ4  
(合わせて レンジ 600Wで  
約20秒加熱)  
ブレンダー(③と合わせる)  
.....大さじ2  
飾り  
いちご(縦半分に切る).....6個  
硫酸紙(グラシン紙).....1枚

### 下準備

ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙(グラシン紙)を敷く。薄力粉・砂糖はふるっておく。

### 1 全卵に砂糖を加え、湯せんする

卵をときほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたかく感じる程度(約40)で取り出す。



### 2 泡立てる

泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。



### コツ

ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てた後、さらに低速で約1~2分続け、泡を均一にする。

### 3 バターを溶かす

深めの耐熱容器に①を入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。

レンジ 出力: 段階 600W 約30~50秒 あたためスタート



### 4 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。



### コツ

生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

### 5 バターを加える

4に人肌より熱めの3をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。



### 6 型に流し入れる

5を高い位置からゆっくりと流し入れる。  
(泡を均一にするため)

### コツ

ボールの底に残ったバターは入れない。(ケーキ表面のヒビの原因になります)

### 7 空気を抜く

6をトントンとたたいて空気を抜く。



### 8 焼く

角皿にのせて下段に入れる。

自動メニュー 12度押す あたためスタート  
「9 スポンジケーキ」



竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。



### 9 型から抜く

型ごと20~30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にして網にのせ冷ます。あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。



### 10 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながらかき立て、トロリとしたら⑥を加え、ツノが立つまでかき立てる。



### 11 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。



### コツ

焼き足りないときは  
オープン 150 で様子を見ながら焼いてください。  
紙型を使うときは  
オープン 150 予熱ありで  
約35~45分焼いてください。

手動のときの加熱時間一覧表

型(直径)	キー	予熱	時間
15cm			約25~30分
18~19cm	オープン	あり	約30~40分
21cm	150		約40~50分
24cm			約40~50分

150 予熱時間 約8分

サイズ別分量と加熱時間の目安(自動「9 スポンジケーキ」使用)

材料	直径	15cm	18~19cm	21cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個
砂糖		50g	90g	120g
薄力粉		50g	90g	120g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
バター		10g	15g	20g
加熱時間の目安		約41分	約45分	約49分
仕上がり		<弱>	<標準>	<強>

15cm、21cmのケーキを焼くときは 温度/仕上がり キーで15cmは<弱>に、21cmは<強>に合わせて焼いてください。





## シフォンケーキ

使用キー	オープン 発酵40℃ 170
予熱	あり(約10分)
付属品と 加熱時間の目安	約50～ 60分 下段

### 材料

(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)  
 卵黄 .....M寸5個  
 砂糖(ふるう) .....130g  
 サラダ油 .....80ml  
 水 .....1/2カップ  
 バニラエッセンス(またはバニラオイル)...少々  
 卵白 .....M寸7個  
 薄力粉(ふるう) .....150g

### お願い

型はアルミ製のシフォン型をお使いください。  
 フッ素加工の型では上手に焼けない場合があります。  
 ケーキの底に大きな穴が出来ないようにするには生地を型に入れるとき空気が入らないよう、高い位置から一気に流し入れます。  
 入れた後、軽くたたいてください。強く型をたたくと逆に空気が入ることがあります。

### ヒーター加熱

- 1 オープンを予熱する  
予熱時間約10分
- 2 卵黄を泡立てる  
ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。  
 サラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。  
 さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。
- 3 薄力粉を加える  
2にバニラエッセンスを加え、さらに薄力粉をふるいながら一度に加える。粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。
- 4 メレンゲを作る  
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまでしっかり泡立てる。  
 ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる。
- 5 生地を合わせる  
3に4のメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないようにさっくり混ぜる。残りのメレンゲ1/2量を加えて同様に混ぜる。
- 6 生地を仕上げる  
最後に5を4の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないようにしっかり混ぜる。

- 7 生地を型に入れる  
ケーキ型(油やバターはぬらない)を用意し生地を高い位置から流し入れる。型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。
- 8 焼く  
角皿にのせ庫内下段に入れる。  

 約30分経過後、上面が焦げないようにアルミホイルをかけます。  
 焼き上がった後、すぐに型を逆さにして安定のよい深めの容器にのせ、完全に冷ます。
- 9 型からはずす  
パレットナイフを型と生地の間差し込み、上下に動かしながら外周をはずす。  
 中心は竹串で筒をこするよう動かす、はずす。型をひっくり返して生地を取り出す。

### アドバイス

約17cmの型で焼くときは材料は、卵黄M寸3個、砂糖65g、サラダ油40ml、水50ml、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個、薄力粉75g。  
**オープン** 170 予熱あり、約40～50分焼く。

## バターフルーツケーキ

### ヒーター加熱

使用キー	オープン 発酵40℃ 160
予熱	あり(約9分)
付属品と 加熱時間の目安	約65～ 80分 下段

### 材料

(約20×10cmの金属製パウンド型1個分)  
 バター(室温にもどしておく)...120g  
 砂糖(ふるう) .....120g  
 卵 .....M寸3個(180g)  
 ラム酒 .....小さじ1  
 ① 薄力粉 .....200g  
 ベーキングパウダー .....小さじ1/2  
 (合わせてふるう)  
 硫酸紙(グラシン紙) .....1枚  
 フルーツ(それぞれ1個分)  
 レーズン・チェリー・オレンジピール .....100g  
 (細かく刻み、ラム酒大さじ1につけておく)  
 牛乳 .....大さじ1 1/2  
 レモン汁 ...大さじ1(約1/2個分)  
 レモンの皮(すりおろす) .....約1/4個分  
 バナナ .....1本(100g)  
 (皮をむき3～5mmの輪切りにしてレモン汁を少々かける)  
 オレンジの皮(すりおろす) .....約1個分  
 オレンジ果肉 .....1/2個分  
 (袋から出し、5mm程度に切る)

### 下準備

パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙(グラシン紙)を敷いておく。

- 1 オープンを予熱する  
予熱時間約9分
- 2 バターと砂糖を練る  
ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。
- 3 卵・フルーツを加える  
ときほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒と好みのフルーツを加える。

### アドバイス

バターが固く練りにくいときは、**温度/仕上がり** キーで20 に合わせて **あたため/スタート** キーで加熱しましょう。  
 2個までなら1個分と同じ温度、時間で焼くことができます。  
 様子を見ながら焼いてください。







## シュークリーム

ヒーター加熱

使用キー	オープン 発酵40℃ 190
予熱	あり(約12分)
付属品と 加熱時間の目安	約25～ 中段 30分

材料(10個・角皿1皿分)

シュー皮

- ① バター(1cm角に切り、  
室温にもどす).....60g  
水.....1/2カップ  
薄力粉(ふるう).....60g  
卵(室温にもどしておく)

.....M寸約3個  
生地の固さは卵の量で加減して  
ください。

中身  
カスタードクリーム  
(▶56ページ).....適量

### 1 材料に火を通す

なべに①を入れ、火にかける。  
バターが完全に溶けてなべ全体  
に泡が出て沸とうしたら火を弱  
め、薄力粉を一気に加えてよく  
混ぜる。



### 2 混ぜながらさらに加熱する

手早く混ぜながら再び1～2分  
中火にかける。バターと粉が  
なじみ、透明感が出るくらい  
まで、焦がさないよう水分を  
飛ばす。



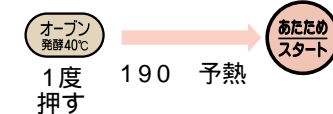
### 3 溶き卵を加える

火からおろし、  
溶き卵を徐々  
に加えながら  
つやが出るま  
でよく混ぜる。木べらで持ち  
あげて、生地が帯状にゆっくり  
と落ちるくらいの固さになれば  
卵を加えるのをやめる。  
(コツ参照▶65ページ)



### 4 オープンを予熱する

予熱時間約12分



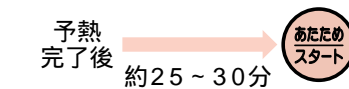
### 5 絞り出す

角皿にアルミホイルを敷く。  
(周囲の穴をふさがない)  
絞り出し袋で直径4cmに絞り  
出す。



### 6 焼く

5の表面に霧を吹く。  
予熱完了後、中段に入れる。



### 7 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミ  
ホイルからはずして冷ます。  
上から1/3に切り込みを入れ、  
クリームを詰める。



## コツ

粉を入れるタイミングは  
水とバターが沸とうし、なべ全体  
に泡が出たとき一気に加えます。  
沸とうが足りないと、粉、水、  
バターがよくまざり合わず、  
ふくらみが悪くなります。  
手早く混ぜる  
粉を加えたら、なべ底に貼りつい  
た生地がつりとはがれるよう  
になるまでよく混ぜます。  
混ぜかたが足りないとふくらみが  
悪くなります。  
溶き卵を加えるときは  
生地を木べらで持ち上げて、帯  
状にゆっくりと落ちるくらいの固さ  
になれば卵を加えるのをやめます。  
(卵が残ることもあります。)  
ドアは開けない  
焼き上がるまでに開けると、  
庫内の温度が下がり、ふくらまな  
くなってしまいます。  
すぐに焼かない生地は  
乾燥してふくらみが悪くならない  
ように、ラップをするか、絞り  
出し袋に入れます。

## 電子レンジで作るシュー種

レンジ加熱

使用キー

レンジ  
出力:段階

付属品

なし

電子レンジで簡単に作れます。(10個・角皿1皿分)

- 耐熱性の深めのボールにバター60gと水1/2カップを入れ、ふたをし  
て庫内中央に置き、**レンジ** 600Wで約3分～3分30秒加熱し、  
十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えて  
さらによく混ぜる。
- ふたなしで **レンジ** 600Wで途中まぜながら約2分～2分20秒  
加熱し、よく混ぜる。溶き卵1個を加え、ボールの周囲にタネが  
つかなくなるまで混ぜる。さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。  
(加える卵は3個分が目安です。)
- オープン** 190 予熱ありで約25～30分焼きます。  
(予熱時間約12分)

## コツ

卵は入れすぎないで  
なべで作るよりも少し硬めの仕上がりにします。木べらですくってひ  
とかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安  
です。  
ボールは大きめのものを  
バターと水が沸とうするためと、卵が混ぜやすいためです。  
ハンドミキサーでとき卵を混ぜるとき  
ハンドミキサーの低速を使ってもよいでしょう。



材料(約25個・角皿1皿分)

シュー皮の生地  
(▶64ページ)  
飾り  
カッテージチーズ、いくら、  
ポテトサラダ、えび、  
マッシュルームのサワークリーム  
あえ、あさつき、などお好みのもの  
.....適量

## プチシュー

ヒーター加熱

使用キー	オープン 発酵40℃ 190
予熱	あり(約12分)
付属品と 加熱時間の目安	約25～ 中段 30分


シュー生地を角皿に、25個  
(直径2cm)くらい絞り出し、焼く。  
焼き上げた上を少し切り、  
お好みのものを詰める。





## バターロール

ヒーター加熱

発酵		焼き上げ	
使用キー	オープン 発酵40℃ 40	使用キー	オープン 発酵40℃ 190
一次	約40～60分	予熱	あり(約12分)
二次	約20～40分	付属品と 加熱時間の目安	 約15～20分 中段

**材料** (12個・角皿1皿分)

強力粉(ふるう).....280g  
 ドライイースト .....小さじ1  
 (予備発酵不要のもの)

砂糖 .....大さじ2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 卵 .....L寸<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個  
 ④ 塩 .....小さじ1  
 牛乳(室温のもの) ...100～110ml  
 水 .....60ml  
 バター .....30g  
 ドリール  
 卵.....<sup>1</sup>/<sub>2</sub>個  
 塩 .....少々

### 1 材料を混ぜる

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませインスタントドライイーストと④を入れ、混ぜ合わせて、ひとまとめにする。



### 2 材料をこねる

1をこね板に出し、手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようにしてよくこねる。



### 3 バターを加えてさらにこねる

2をたたきつけては、こね、バターを2回に分けて加えてさらにこねる。生地をその都度変え、充分たたきつける。(約10分)



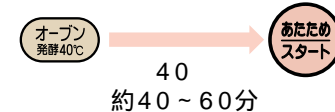
### 4 生地を丸める

指が透けて見えるくらいに生地が薄くのびれば、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。



### 5 1次発酵させる

ボールにラップをし、角皿にのせ、下段に入れる。



### 6 フィンガーテストをする

生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。指穴がそのまま残ればよい。発酵終了時の生地の温度は約30～35 が目安です。(「パンづくりのコツ」▶66ページ)

### 7 ガス抜きをする

発酵した生地を手で押さえてガス抜きをする。



### 8 ベンチタイム

包丁かスケッパーで生地を使って12個(1個約43g)に分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけ、15～20分休ませる。



### 9 生地をのばす

生地を水滴形にし、めん棒でのばして細長い三角形にする。



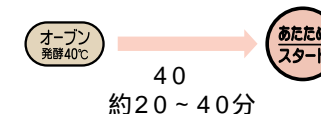
### 10 成形する

生地の端を手前に引っ張る感じでくるくる巻く。薄く油をぬった角皿に並べる。



### 11 2次発酵させる

生地と庫内に霧を吹き、庫内中段に入れる。



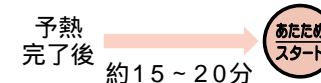
### 12 オープンを予熱する

発酵終了後、生地を取り出す。予熱時間約12分



### 13 焼き上げる

生地の表面にドリールをぬる。予熱完了後、庫内中段に入れる。



## パンづくりのコツ

上手に作るポイントは、イーストの温度管理と充分なこね上げ、最適な発酵です。

### 発酵のポイント

発酵時間は、季節や室温、生地のこね上げ温度・容器の質などによってふくらむ時間が変わりますので、様子を見ながら加減してください。冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。また室温でのベンチタイムやオープンの予熱をしているときは固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の乾燥に気を付けましょう。

### こね上げ温度が大切です

発酵に最適な温度は36～37、こね上げの最適な温度は27～28 です。生地をこねるときは、この温度に保つことが大切です。

生地温が高い場合  
ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて材料を冷やしながらこねます。



生地温が低い場合  
湯せんにしてこねます。



### フィンガーテストについて

一次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

#### 発酵良好

生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。

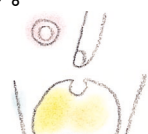
#### 発酵不足

生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。(固く、重いパンになります)

#### 発酵しすぎ

周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。(パサついたパンになります)

失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。



ガス抜きします。



一次発酵の時間を追加してください。



室温や生地のねり上げ温度が高いと(約35 以上)発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。





## ピザ

ヒーター加熱

### 発酵

使用キー	オープン 発酵40℃	40
時間	約20～30分	

### 焼き上げ

使用キー	自動メニュー	10 ピザ
付属品と 加熱時間の目安	中段	約25分

材料（直径25cm丸型1枚分）  
生地

- 薄力粉 ..... 130g  
ドライイースト  
（予備発酵不要のもの）  
..... 小さじ $\frac{2}{3}$ 強  
スキムミルク ..... 小さじ $1\frac{1}{3}$   
塩 ..... 小さじ $\frac{1}{2}$   
砂糖 ..... 大さじ $\frac{2}{3}$ 強  
バター（室温にもどす）..... 10g  
ぬるま湯（約40℃）..... 75ml  
具  
たまねぎ（薄切り） ..... 中 $\frac{1}{2}$ 個  
マッシュルーム（缶詰／薄切り）... 50g  
サラミソーセージ（薄切り）... 10枚  
ピーマン（薄切り） ..... 1個  
ナチュラルチーズ（細かく刻む）... 100g  
ピザソース（又はケチャップ）... 適量  
サラダ油 ..... 少々

冷凍ピザは、自動メニュー  
「10 ピザ」では焼けません。  
オープン で焼きます。  
（▶71ページ）

### 1 材料を混ぜる

ボールに①、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

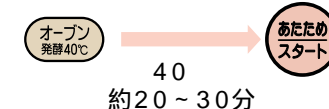
### 2 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにまとめて、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。



### 3 発酵させる

油をぬったボールに2を入れてラップでおおい、角皿にのせ庫内下段に入れる。



### 4 生地をのばす

軽く粉をふった台に生地を移し、直径25cm位の大きさにめん棒でのばし、サラダ油を薄くぬった角皿に移し、形を丸く整える。

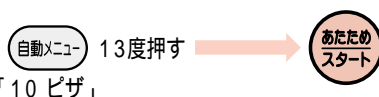
### 5 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上にお好みの具を並べ、チーズをのせる。



### 6 焼く

5を庫内中段に入れる。



焼き足りないときは

オープン 予熱なし220℃で様子を見ながら焼いてください。

手動のときは

オープン 220℃ 予熱あり、約12～17分

### アドバイス

薄力粉を使うと手軽に作れ、軽い触感に仕上がります。

### コツ

焼くときに角皿にオープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。  
生地の分量を多くして角皿一面にのばして焼くときは  
温度／仕上がりに キーで強 に合わせて焼きます。

## カスタードプディング

ヒーター加熱



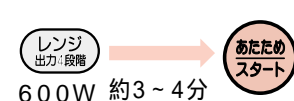
使用キー	オープン 発酵40℃	180
予熱	あり（約11分）	
付属品と 加熱時間の目安	下段	約30～40分

### 材料

- （約90ml金属製プリン型9個分）  
カラメルソース  
① 砂糖 ..... 40g  
水 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1  
卵液  
牛乳 .....  $2\frac{1}{2}$ カップ  
砂糖 ..... 85g  
卵 ..... M寸4個  
バニラエッセンス ..... 少々  
バター ..... 少々

### 1 カラメルソースを作る

①を耐熱性のガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



様子を見ながら加熱。あめ色になったら残りの水（大さじ1）を加え、手早く混ぜて冷ます。

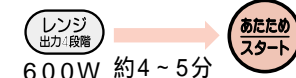
（水を入れたときはじくので気を付けて）

### 2 プリン型に入れる

型に薄くバターをぬり、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ $\frac{1}{2}$ ずつ入れる。

### 3 卵液を作る

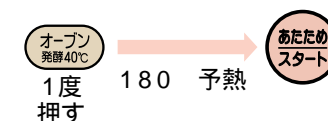
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



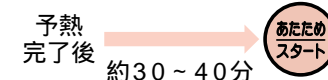
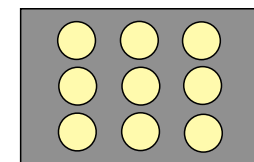
砂糖が溶けるまで加熱する。ボールに卵をときほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

### 4 オープンを予熱し、焼く

予熱時間約11分



3にバニラエッセンスを加え、2の型に静かに流し入れる。角皿に並べ、約50℃のぬるま湯を角皿に約1cmの高さまで（約700ml）注ぐ。予熱完了後、庫内下段に入れる。



竹串を刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

### お願い

「カラメルソース」は大きめの耐熱容器で

水を入れたとき、はじけるので気を付けて。ミトンなどをお使いください。  
耐熱容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますのでご注意ください。

### アドバイス

大きな型を使用して焼くときは加熱時間が長くなります。様子を見ながら焼いてください。  
乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。  
角皿にキッチンペーパーを重ねないように敷きつめ、湯を注いでからプリン型を置くと、型がすべりません。  
プディングがあたためられるまでは柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で充分冷やしてから型から出します。  
ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。  
カラメルソースはまとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。



# 手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

## 電子レンジ調理（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶりもの	1人分 (300~400g)	約3~5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	—
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	—
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分	—
	野菜いため	1人分(200g)	約2分~2分30秒	—
炒めもの	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	—
	しゅうまい	10個(150g)	約1分30秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約30~40秒	有
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	—
	バターロール	1個(40g)	約10秒	—
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	お酒	1杯(180ml)	約1分10秒	—
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	—
	お弁当	約500g	約1分30秒~2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	—

いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。  
3個(150g)で約40秒~1分です。  
パンのあたためは、時間が経つと固くなるので食べる直前に。  
コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20~25℃)の  
ときの時間です。

## 電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
ピラフ (バラバラのもの)	1袋(250g)	約4~5分	有
カレー・シチュー	1人分(150g)	約3分30秒~4分	有
ポタージュスープ	1人分(300g)	約4~5分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約3分~3分30秒	有
しゅうまい	15個(220g)	約4~5分	有
肉だんご (甘酢あんかけ)	1袋(100g)	約6~7分	有
フライ (揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分~1分30秒	—
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	—
パン(バターロール)	1個(30g)	約30~40秒	—
ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
さといも	100g	約3分~3分30秒	有

## 電子レンジ調理（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約8~11分	—
薄切り肉	300g	約8~11分	—
厚切り肉	200g	約6~8分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約6~7分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約7~8分	—
えび	10尾 (約200g)	約4~6分	—
いか(ロール)	100g	約2~4分	—
まぐろ(ブロック)	200g	約5~7分	—
一尾魚	1尾(約300g)	約6~8分	—
切り身魚	1切れ (約100g)	約3~4分	—

冷凍庫から出して時間のたったもの  
(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

## 電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約3分	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒~2分	—	—
小松菜	200g	約3分~3分30秒	—	要
青梗菜	200g	約2~3分	—	要
もやし	100g	約1分30秒~2分	—	—
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒~2分	—	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2分~2分30秒	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒~4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	—	—
さといも	5個(200g)	約5~6分	—	—
にんじん	100g	約2分~2分30秒	—	—

アク抜き...加熱前塩水につける。  
色止め...加熱後流水にさらす。

## ゆでて冷凍した野菜の解凍

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	—

あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍し  
てください。  
大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、  
解凍できたものから取り出します。

# 手動で調理するときの設定時間（つづき）

## オープン料理

種類	メニュー名	標準 分量	付属品と 棚位置	予熱	設定 時間	オープン1段	備考
焼きもの	ローストチキン	1.4kg ×1羽	角皿下段	有	220	約60~70分	まわりに野菜 を置く
	焼き豚(肩ロース)	400g ×2個	角皿下段	有	200	約45~55分	アルミホイル を敷く
	ローストビーフ	800g ×1個	角皿下段	有	220	約40~50分	まわりに野菜 を置く
	ベークドポテト	150g ×4個	角皿下段	有	220	約40~50分	-
	焼きいも	250g ×4本	角皿下段	—	220	約40~50分	-
	冷凍ピザ(市販のもの)	直径15cm ×1枚	角皿中段	—	220	約15~25分	-
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個	角皿中段	有	200	約20~30分	-
	スイートポテト	12個	角皿上段	—	220	約10~20分	-
	アップルパイ (直径21cm金属製パイ皿)	1個	角皿下段	—	210	約40~50分	-

オープン予熱時間：200 約13分 210 約14分 220 約15分 250 約20分

## グリル

メニュー名	標準 分量	付属品と 棚位置	予熱	設定 時間	グリル	備考
やきとり	12本	角皿上段	有	約13~18分		アルミホイル を敷く
さばの塩焼き	約80g ×4切れ	角皿上段	—	約15~20分		アルミホイル を敷く

「オープン料理」「グリル」の作り方は掲載していません。上の表を参考にお手持ちの料理本で作ってください。

# お料理がうまくできないときは

## あたため / スタート

食品があたたまらない	食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていますか。
<b>あたため / スタート</b> キーで食品をあたためても熱くならない	陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。もう少し加熱したい場合は、 <b>レンジ</b> 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあためると上手に仕上がりにません。冷凍カレーは <b>あたため / スタート</b> キーではあたためられません。 <b>レンジ</b> 600Wで時間を合わせて加熱してください。
<b>あたため / スタート</b> キーであためると熱すぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
汁ものをあためると熱いところとぬるいところがある	加熱後に混ぜます。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあためるとたれが飛び散る	深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。たれは加熱後にかけましょう。
いためものをあためると乾燥する	加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあためます。
焼き魚やフライをあためると上手にあたたまらない	重ならないように平らに並べてください。
冷凍ごはんをあためるとでき足りない	あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

## 牛乳・酒

熱くなりすぎて飲めない	<b>牛乳</b> 、 <b>酒のかん</b> キーを使いましたか。 <b>あたため / スタート</b> キーでは熱くなります。 容器に少ししか入れないと沸騰する場合があります。容器の8分めまで牛乳・酒を入れてください。 分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上の方と下の方では温度が違う	加熱後はよく混ぜましょう。

## 解凍

食品が煮えた	食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ラップなどの包装を取りはずしてください。 全解凍の場合は形状・開始温度によっては煮えることがあります。
--------	--

# お料理がうまくできないときは（つづき）

## 1～3 ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。必ずお皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 100g未満の野菜は <b>レンジ</b> 600Wで様子を見ながら加熱してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 なすは <b>温度 / 仕上がり</b> キーで＜強＞に合わせてください。 じゃがいもなどは加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

## 5 茶わん蒸し

生っぽいところとできすぎたところが混在する	容器の置きかたがまちがっていませんか。（置きかた ▶41ページ） わん数の設定がまちがっていませんか。（操作のしかた ▶24ページ）
-----------------------	---

## 6 グラタン

焼け色が濃い・薄い	<b>温度 / 仕上がり</b> キーで焼け色の調節ができます。 濃くしたいときは <b>強</b> に、薄くしたいときは <b>弱</b> に合わせてください。
-----------	--

## 9 スポンジケーキ

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手くできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

## 10 ピザ

うまく焼けない	生地を角皿一面にのばして焼いていませんか。 一面にのばして焼くときは <b>温度 / 仕上がり</b> キーで <b>強</b> に合わせて焼きます。
---------	--


## バターロール

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色が濃い・薄い	生地の発酵は充分にされていますか。発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、焼け色も薄くなります（発酵について ▶66ページ） 発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたときに、ふくらみすぎて濃くなります。






# 故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
全く動かない	停電していませんか。 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 電源プラグが抜けていませんか。 表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品が全くあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。  「レンジ」キーを2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。
調理中「カチカチ」音がしたり 終了後ファンの回る音がする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき 火花が出る	金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 庫内の壁に金属(アルミホイル・金串など)が触れていませんか。 付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	初めて使ったときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。 気になるときは脱臭をしてください。(▶76ページ) 庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。 ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くに なっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ低い温度の部分がある場合は設定温度近くが表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認した後「取消」キーを押し、再度設定してください。

症状	調べるところ
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ・庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量をいれて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ・本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 「取消」キーを押してから再度操作してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」キーを押してから手動で調理してください。
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ・電気部品の温度が高くなるとレンジ出力が下がり、その後「U 65」が表示されます。ぬるく仕上がったときは、再度あたため直してください。 ・本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 「取消」キーを押してから再度操作してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

## ご連絡いただきたい内容

- 故障状況
  - 製品名(オーブンレンジ)
  - 品番(NE-J430)
  - お買い上げ日(年月日)
- 保証書に記入してあります。

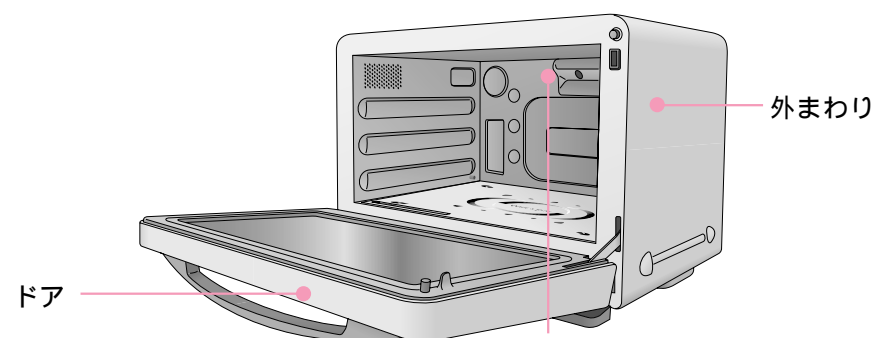
次の表示が出たときにはコンセントから電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。

H 02

H 44

# お手入れのしかた

## 本体部・ドア部



イラストは実物と若干異なります。

赤外線センサー取り付け部  
奥面上部にあります。

### ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませた布でふき取り、  
残った洗剤をふき取ります。

### 庫内底面

汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

汁や食品カスは、こまめにぬれぶきんでふき取ってください。  
特にオープン調理の前には、庫内をきれいにふきとってから  
調理をしてください。周囲のパッキン部分は強くこすらない  
でください。はがれる恐れがあります。

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。  
底面白ガラスが割れる恐れがあります。

### 庫内の壁は、汚れがつきにくなっています

天井

SC(セルフ・クリーニング)加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・奥面

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理の後、においが気になるときは脱臭してください。

汚れをふき取った後、**オープン** 予熱なし250℃で20分に設定してください。

庫内が約70℃以上のときは電気部品保護のため220℃までの設定になります。

220℃設定時も20分に合わせます。

### 付属品：角皿

使うたびにスポンジたわしで洗い、水分をふき取ります。

金属たわしなどは傷がつく恐れがあるため、なるべく使わないでください。



## 警告

本体のお手入れは、電源プ  
ラグをコンセントから抜  
き、冷めてから行う



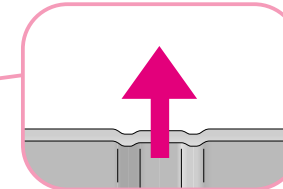
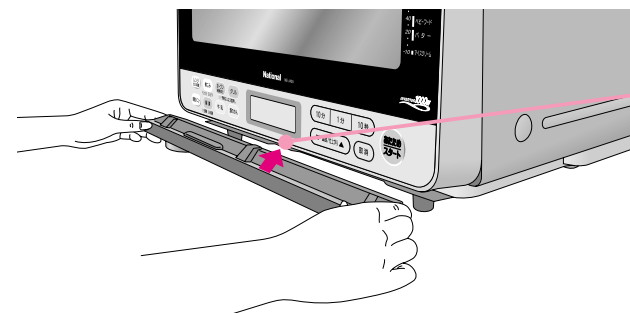
感電・やけど・けが  
をすることがありま  
す。  
電源プラグ  
を抜く



# お手入れのしかた(つづき)

## クリーントレーの付けかた・はずしかた

トレイの中心を本体の中心にあわせて矢印の方向に取り付けてください。



トレイを取りはずす場合は、手前に引いてください。

クリーントレーのお手入れのしかた  
クリーントレーを本体から取りはずし、  
柔らかいスポンジで水洗いをしてください。

## お願い

調理するとき、必ずトレイは付けた状態でお使いください。

トレイは食洗機、食器乾燥機には入れないでください。変形・破損の原因になります。

## お願い

本体部・ドア部は...

洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。

(故障の原因になります)

シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)を使わないでください。

(傷・変形・変色の原因になります)

庫内を強くこすらないでください。SC効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。

とくにクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。(庫内底面のみクリームクレンザーが使えます)

付属品を乱暴に扱わないでください。(変形・割れの原因になります)



# 保証とアフターサービス

よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れ・付属品などのご相談は...  
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は...

修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！

使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、  
お買い上げの販売店からお受け取りください。  
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間  
ただし、マグネトロンは2年間です。  
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

補修用性能部品の保有期間

当社は、このオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

72～75ページに従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

保証期間中は

保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる製品については、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご連絡いただきたい内容	
品名	オープンレンジ
品番	NE - J430
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に

修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料：診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代：修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料：製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

お料理に関するご相談は エレック 料理 110番へ

オープンレンジのお料理に関するご相談に応じます

受付曜日 月・木・金（祝祭日は休み）

受付時間 10時～17時

札幌 ☎（011）221-2322  
仙台 ☎（022）223-8090  
東京 ☎（03）5473-8700  
新潟 ☎（025）249-8090  
名古屋 ☎（052）953-3248

金沢 ☎（076）232-8090  
大阪 ☎（06）6345-8090  
高松 ☎（087）823-2655  
広島 ☎（082）542-7144  
福岡 ☎（092）411-7800

FAXでのお問い合わせもできます。  
FAX（0743）56-5966  
電話で回答いたしますので、  
必ず電話番号をお書き添え  
ください。